

LENA TRITTO

Dice un antico proverbio cinese: "Se vuoi un buon cibo cucinalo tu stesso". Da questa semplice affermazione prende le mosse il mio lavoro di consulenza sull'alimentazione. Con le mie conoscenze e competenze mi metto a fianco delle persone che vogliono essere protagoniste del loro personale cammino di conquista della salute, inteso non come assenza di malattia, ma come VITA PIENA, emotivamente equilibrata, con la voglia di fare movimento fisico, appetito per cibi sani e naturali, vitalità e forza per affrontare le sfide di ogni giorno .



lenatritto@alice.it
338-6168358
Via Emilio Lepido 15 - Parma

LENA TRITTO



Il Tao e l'arte dei fornelli è una guida agile ed estremamente pratica per chi desidera seguire i principi alimentari della Medicina tradizionale cinese senza allontanarsi - se non di tanto in tanto e con variazioni sempre stimolanti - dalla cucina italiana e, più in generale, mediterranea.

Le oltre 270 ricette qui presentate, per ognuna delle quali sono indicate le azioni energetiche, danno la possibilità di introdurre nella dieta quotidiana cambiamenti utili al nostro benessere, esaltando gusto, fantasia e varietà.

lenatritto@alice.it
338-6168358

LENA TRITTO

Dice un antico proverbio cinese
"Se vuoi un buon cibo cucinalo tu stesso"



Consulente in alimentazione
secondo la Medicina Cinese.

Insegnante di cucina di casa.
Docente di Scuola Tao
www.scuolatao.com.

Autrice
con Valeria Tonino e Karin Wallnoefer de
"Il Tao e l'arte dei fornelli" 2^ed. ampliata.
Pendragon. Bologna 2012.

lenatritto@alice.it
338-6168358

Dice un'antico proverbio cinese: "Se vuoi un buon cibo cucinalo tu stesso". Da questa semplice affermazione prende le mosse il mio lavoro di consulenza sull'alimentazione. Con le mie conoscenze e competenze mi metto a fianco delle persone che vogliono essere protagoniste del loro personale cammino di conquista della salute, inteso non come assenza di malattia, ma come VITA PIENA, emotivamente equilibrata, con la voglia di fare movimento fisico, appetito per cibi sani e naturali, vitalità e forza per affrontare le sfide di ogni giorno .

LA DIETETICA SECONDO LA MEDICINA CINESE UNA GRANDE RISORSA

Questa dietetica si basa su una conoscenza antica di millenni, che attribuisce ad ogni alimento degli effetti ben precisi sull'equilibrio interno del nostro organismo. Ci sono infatti alimenti che rinfrescano (l'anguria ad es.) e altri che riscaldano (la carne di agnello o la cannella), altri che drenano umidità (i legumi ed alcuni pesci) altri ancora capaci di aprire i pori e far sudare (lo zenzero), oppure di sostenere la digestione e così via.

Seguendo le conoscenze della medicina cinese è possibile stabilire il quadro energetico di una persona e quali siano gli alimenti più indicati per lei. In questo modo si rafforza la salute, si prevencono molti disturbi e si accresce il benessere psico-fisico. Alimenti semplici e di uso quotidiano come l'aglio, lo zenzero, il limone e il grano in chicchi sono da sempre usati con successo nella dietetica cinese come rimedi terapeutici (per insonnia, cefalee, disturbi digestivi, raffreddori) . Il vantaggio degli alimenti è che essi hanno azioni delicate e sono praticamente esenti da effetti collaterali.

LA CONSULENZA ALIMENTARE E LA VALUTAZIONE ENERGETICA

Nel corso della consulenza vengono prima di tutto fatte domande sulla digestione, la qualità del sonno, le emozioni, le abitudini alimentari, ecc.. poi si guarda la lingua e si sentono i polsi. In questo modo ci si può fare un'idea dell'equilibrio interno secondo i parametri della medicina cinese.

Solitamente questo lavoro viene svolto nel primo incontro, che ha una durata di 90 minuti circa.

ALIMENTAZIONE , NON DIETA

Dopo la valutazione inizia la personalizzazione per esempio: cosa si potrebbe aggiungere o togliere dalla propria tavola, quanto tempo si può dedicare alla cucina, alimenti più o meno graditi, organizzare in modo diverso la suddivisione dei pasti nella giornata. Si cerca di rendere i consigli alimentari compatibili con i propri tempi di vita!

Lo scopo della consulenza è anche quello di evitare una dieta rigida, che si segue alla fine per poco tempo e si abbandona perchè troppo frustrante. La finalità è invece quella di trovare un'alimentazione equilibrata e adatta alle proprie necessità, che soddisfi il gusto e il piacere di stare a tavola , perchè quello che ci fa bene deve essere anche buono e gustoso ... se no non funziona !

Il mio compito è quello di consigliare e sostenere le PERSONE in questo percorso di cambiamento, che è anche fonte di grande soddisfazione per il benessere e il piacere che ne derivano.

Questo lavoro viene svolto in un secondo incontro che ha una durata di circa 90 minuti , a cui segue a distanza di almeno un mese un ultimo appuntamento per valutare insieme come è andata e se c'è necessità di modificare o integrare i consigli alimentari.

I CORSI DI CUCINA

Per chi non sa cucinare o ha bisogno di misurarsi con alimenti o tecniche che non gli sono famigliari, oltre alla consulenza individuale, organizzo corsi di cucina di gruppo su diversi argomenti (cucina delle stagioni, per la colazione energetica, per la primissima infanzia, ecc.). Sono inoltre a disposizione per lezioni di cucina individuali e per piccoli gruppi (fino a 4-5 persone) nella cucina adiacente al mio studio.

IL MIO OBIETTIVO

Quello che mi sta più a cuore è il benessere unito alla prevenzione , vorrei trasmettere ai miei clienti e ai partecipanti ai miei corsi la voglia di fare in prima persona, per accrescere e migliorare la propria SALUTE in senso olistico.

L'intento del mio lavoro è quello di offrire alle PERSONE conoscenze e capacità pratiche che possano usare in modo autonomo nella loro quotidianità per essere protagonisti della propria salute e di quella della propria famiglia.

