



Titolo **La pancia pensa**
Autore **Clea Allocca**
Collana **Coralli**
Formato **150x210**
Pagine **144**
Prezzo **€ 22,00**
Uscita **Aprile 2022**
Isbn **9788883468582**
Target **Per la cura del corpo.**

Il libro

Quanto ci conosciamo? E come viviamo la nostra vita?

Due domande in cui prima o poi ognuno di noi si imbatte. L'errore comune è trovare le risposte solo da un punto di vista mentale, tralasciando i segnali che il nostro corpo ci invia quotidianamente. Per iniziare a conoscersi, bisogna intraprendere un percorso che parte dall'esterno, iniziando a comunicare con il proprio corpo, capirlo e interpretarlo.

Ogni giorno, ogni individuo inizia la sua giornata di routine, la quale può comportare malessere psichico e fisico con il susseguirsi di settimane piatte, senza stimoli o energie. E se vi dicessi che esiste un modo per trasformarle nell'esatto opposto?

Un modo che richiede un unico sforzo: imparare.

Imparare a fidarsi ed affidarsi.

Ad ascoltarsi e non sottovalutare le richieste del proprio corpo, al contrario, imparare a rispondere ad esse nel modo giusto.

Ed è proprio in quel momento che il benessere del corpo incontra una distensione mentale ed emotiva, capace di rendere la routine e la stanchezza solo un vecchio ricordo.

L'autrice

Clea Allocca, classe 1990.

Dopo una laurea di secondo livello in Scienze e Tecnologie alimentari presso l'Università degli Studi di Napoli Federico II, decide di laurearsi anche in Scienze della Nutrizione Umana a Roma.

Esperta nei processi dell'industria alimentare e amante degli animali, lavora per anni come Technologa Alimentare diventando Area Manager per importanti aziende di pet-food.

Dal 2019 è abilitata all'Albo Nazionale dei Biologi svolgendo l'attività di Biologa Nutrizionista a Napoli, sua città natale. Questo è il suo primo libro.

www.grausedizioni.it
info@grausedizioni.it

sede di Napoli:
11,vico seminario dei nobili
80134 Napoli
tel +39 081 7901211