

## Perché sono diventata Punto GIFT

Inviato da di Francesca Perlini

Nell'immaginario comune il termine "dieta" coincide con sacrificio, privazione, stress di conteggi calorici, bilancine da cucina, fogli, tabelle, insoddisfazione, frustrazione; scarsi risultati e difficoltà nel mantenerli.

È stato bello scoprire che DietaGIFT esula da tutto questo. GIFT più che una dieta è un modo di mangiare semplice, divertente e... colorato.

Dopo averla sperimentata personalmente ed aver constatato la grande facilità di applicazione delle sue regole, ma soprattutto dopo aver percepito fin dai primi giorni una sensazione di grande benessere generale, ho pensato di approfondire l'argomento non solo a fini personali ma anche divulgativi.

Facendo l'Erborista e trovandomi ogni giorno di fronte a clienti con problematiche per lo più legate a cattive abitudini alimentari (gonfiore, stitichezza, sovrappeso, insonnia, stanchezza, ecc.), la dieta GIFT mi è sembrata perfetta da consigliare.

Così ho intrapreso l'iter formativo. Ho riletto, anzi studiato, i libri di Luca Speciani e di Attilio Speciani, poi sono stata a Milano per il corso intensivo e la giornata di affiancamento.

Il corso è stato bello: Luca, Attilio ed Antonella sono splendidi relatori, ci hanno illustrato le linee generali della dieta, i cardini, le regole, le possibilità di applicazione fino ad arrivare a simpatiche ricette di dolci e merendine sfiziose.

Dalla teoria alla pratica nella giornata di affiancamento con Luca dove abbiamo visto insieme alcuni suoi pazienti: la signora di una certa età madre di famiglia, la ragazza single, poi moglie e marito che insieme hanno intrapreso la via del dimagrimento. Tutti erano contentissimi dei risultati ottenuti ma soprattutto senza fatica.

Sono ora in attesa "passare" l'esame con Luca per poi essere a tutti gli effetti pronta per la creazione del punto GIFT nella mia città: Rimini.

Credo molto in questa cosa; le diete dimagranti sono tante, ogni primavera ne sbocciano delle nuove e fantasiose, dietaGIFT mi piace, è diversa per la sua semplicità e completezza, punta sulla salute tenendo conto della costituzione e funzionalità dell'organismo, su cose reali, come acqua, fibra, cibi sani, attività fisica ed è supportata da una ricchissima serie di riferimenti scientifici.

Estremamente affascinante a mio avviso la genialità della lettura in chiave evolutiva. Come può non affascinare l'idea che quell'insulina che secerniamo così copiosa oggi, nell'era dell'industria dolciaria, non sia altro che la risposta evolutiva per sopperire alla difficoltà di reperimento di cibi zuccherini dei nostri primitivi antenati?

Oggi, non siamo ancora evoluti per dispense, scaffali e carrelli traboccanti di cibo: la diffusa obesità è alla base di numerose patologie, quindi mi piace pensare che un GIFTER sarà sicuramente premiato dall'evoluzione e concorrerà con sicuro successo al mantenimento della specie &ldquo;uomo sano&rdquo;...

dr. Francesca Perlini

Punto GIFT Rimini