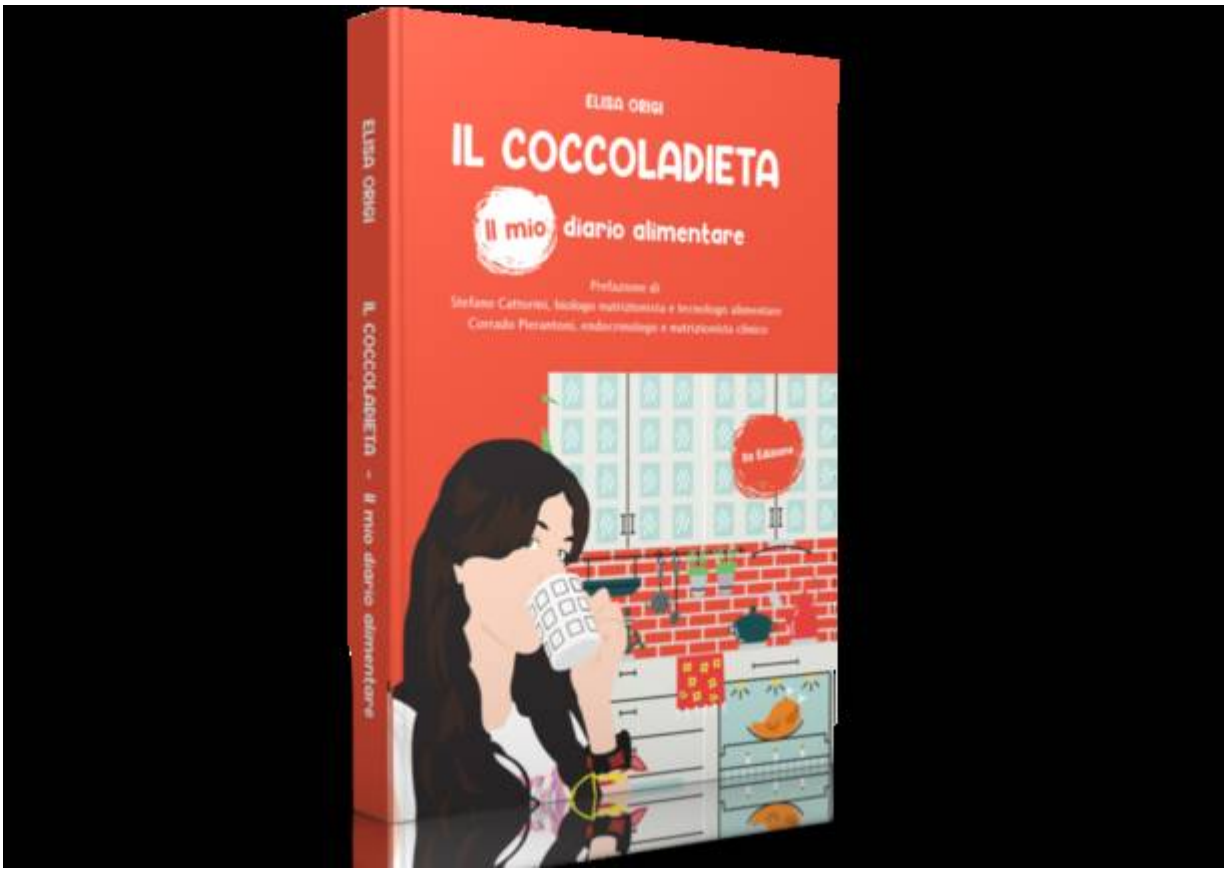
VareseNews

A Gallarate si presenta “Coccoladieta”, il diario alimentare per aiutare a rimettersi in forma

Pubblicato: Martedì 23 Novembre 2021



Il Coccoladieta è il primo diario alimentare ideato per accompagnare con dolcezza, lungo 100 giorni, le persone in cerca di una nuova silhouette. La nuova edizione di questo volume, scritto e ideato da Elisa Origi, sarà presentata sabato 27 novembre alle 18 al Gaya social Café di via Trombini 2 a Gallarate.

Non si tratta soltanto di un accompagnamento metodico alla dieta: seguire un programma alimentare significa tornare a prendersi cura del proprio corpo, e per farlo, c’è bisogno di tanta indulgenza e pazienza verso se stessi. Pagina dopo pagina, nel Coccoladieta si trovano **spunti di riflessione** e un **invito a trascrivere, insieme ai pasti della giornata, suggestioni e difficoltà personali**, e ancora, **“bonus track” e “pensieri stupendi” per aggiungere dritte e spunti emozionali**.

La **grafica del diario** è stata studiata con una precisa **filosofia cromatica e linee tenere, accoglienti, a tratti anche buffe**, proprio per offrirsi come **pagine amiche** in un momento sempre più delicato di quello che possa sembrare: quello della dieta.

Durante la presentazione interverranno Stefano Cattorini, biologo nutrizionista ed Elisa Origi, autrice.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it