

## La început de drum...

Cu adevărat, consilierea psiho-nutrițională se află la început de drum, fiind cea care aduce noutatea într-un domeniu unde sănătatea atât pentru trup dar și suflet, trebuie să se afle **pe aceeași lungime de undă**, hrana lor trăind în perfectă **simbioză**.

În acest context, Pitagora ne amintește că: “ Veghează asupra bunei sănătăți a trupului tău. Mănâncă, bea și fă exerciții cu moderație. Măsura ta cea dreaptă este aceea care te împiedică a te moleși. Și obișnuiește-te cu un regim curat și sever”.

Astfel, consilierea psiho-nutrițională situează în prim plan, îmbinarea elementelor de consiliere psihologică cu cele nutriționale, determinând în final, apariția ecuației în care necunoscuta **-greutate-** trecută prin radicalii **afectivi și cei ai stimei și încrederii de sine**, ajung în final la rezultanta-**stilul de viață sănătos** ce reprezintă practic, **matricea noastră personală**.

Fiind la început de drum în acest domeniu, cartea de față se dorește a fi un viabil instrument de lucru ce permite ca **bonus**, amprenta personal-pozitivă prin rezultatele obținute a **consilierului psiho-nutriționist**, abilitatea sa constând în a reuși să mențină un **echilibru** între **hrana** trupească și cea sufletească.

Deci, să începem consilierea psiho-nutrițională cu:

“Bună dimineața și.....servim micul dejun...”

Autoarea