



Come lavoriamo insieme

Un percorso empatico, concreto e
tutto tuo

*Qui non si corre per dimagrire.
Si cammina per ritrovarsi.*

**Non sono i cento metri, è una
maratona.**

Come lavoriamo insieme

Eccoci qua!

Ciao,

se stai leggendo questa guida, forse hai già fatto il primo passo: scegliere di ascoltarti.

Il mio lavoro non è giudicare né correggere, ma camminare accanto a te.

Ogni corpo ha una storia. Ogni tavola ha una voce. E ogni percorso merita rispetto.

In questa mini-guida troverai:

- Chi sono e come lavoro
- Cosa aspettarti dal percorso
- Cosa non troverai da me
- Come prepararci al primo incontro

Chi sono (e chi non sono)

Sono una nutrizionista. Ma sono una ribelle.

Credo nella relazione, nella concretezza, nel rispetto del corpo.

Non ti darò una dieta copia e incolla.

Non ti darò date di scadenza, ultimatum, né ti dirò che questa è l'ultima spiaggia per te.

Non ti insegnerò a combattere la fame: ti aiuterò a riconoscerla, ascoltarla, capirla.

Lavoro con chi:

- è stanco delle diete rigide
- vuole sentirsi bene, non solo dimagrire
- cerca un percorso umano, realistico e personalizzato



Con lei ho fatto un percorso durato quasi due anni. Non c'è mai stato un momento in cui mia sia sentita "abbandonata". Molto scrupolosa, empatica e gentile, è la dottoressa che più mi è rimasta nel cuore e mi ha portata a prendermi cura di me, del mio benessere psicofisico. Grazie!! F.C.

Cosa aspettarti dal percorso

Ogni percorso è diverso, ma ci sono alcune costanti:

- Accoglienza – Spazio libero da giudizi
- Ascolto – Le tue abitudini, le tue emozioni, la tua storia
- Personalizzazione – Niente schemi standard, solo ciò che ti serve davvero
- Strumenti pratici – Idee concrete per mangiare meglio, senza ossessioni
- Supporto – Ci sarò, anche tra un incontro e l'altro

Professionale e super competente il percorso con la dottoressa è un viaggio alla consapevolezza, ha una sensibilità unica ...meravigliosa. S.M.



Cosa non troverai da me

Potrei non essere la professionista giusta per te se...

- Cerchi una dieta rigida, da seguire alla lettera, con grammature precise e regole fisse.
- Vuoi perdere peso in fretta, a qualsiasi costo.
- Vuoi solo un foglio con cosa mangiare, senza lavorare su emozioni, abitudini e relazione col cibo.
- Ti aspetti un controllo costante, pesate settimanali o punizioni se “sgarri”.
- Non sei disposta a metterti in discussione, anche un pezzetto alla volta.

Questo non perché giudico chi ha queste esigenze.

Ma perché il mio lavoro è un altro: aiutarti a ritrovare equilibrio, libertà e fiducia nel tuo modo di mangiare.

Senza ossessioni. Con rispetto.

Il corpo non è un progetto da sistemare, ma un alleato da riscoprire.

La dott.ssa Celestini è una persona davvero speciale. E' gentile, empatica e molto dolce.

Riesce a motivarmi e a rendermi più facile questo percorso. E sempre molto disponibile. D. G. G.

Come lavoriamo insieme

COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO INSIEME, CON CURA

Ascolto e
accoglienza



Ci conosciamo.
Esploriamo la
tua storia, i tuoi
obiettivi.
Partiamo da ciò
che serve a te.

TAPPA I

Nuove abitudini,
senza ossessioni



Costruiamo un
modo di mangiare
pratico e
sostenibile.
Sperimentiamo
insieme.

TAPPA 2

Ostacoli e svolte



Quando arrivano le
difficoltà, impariamo
a gestire insieme:
fama emotiva,
aspettative, senso di
colpa.

TAPPA 3

Autonomia e
mantenimento



Trovi un equilibrio
duraturo che nasce
da te: questa
diventa la tua
nuova normalità .

TAPPA 4

Le domande che mi sento fare più spesso

- “Ma sono davvero pronta a stare a dieta?”

Forse no. E va bene così.

Non serve essere pronta a “stare a dieta” (che spesso significa rinunce, regole e stress).

Serve essere pronta a conoscere meglio te stessa. A fare spazio a un modo nuovo di stare a tavola, più gentile e più tuo.

Il resto lo costruiamo insieme, un passo alla volta.

- “Ma funzionerà?”

Funzionerà se lavoriamo sulla tua realtà, non su un’idea perfetta di come dovresti essere.

Il mio lavoro non è darti la dieta “giusta” per tutti, ma quella giusta per te, oggi, con le tue abitudini, la tua storia e i tuoi tempi.

Non si tratta solo di perdere peso, ma di trovare equilibrio. E questo sì, funziona davvero.

- “E se poi riprendo tutto?”

La vera domanda è: vogliamo costruire qualcosa che duri o che funzioni solo finché lo segui perfettamente?

Qui non si lavora per risultati veloci, ma per trasformazioni stabili. Imparerai a conoscerti, a fare pace con il cibo e a scegliere con più consapevolezza, anche nei momenti difficili.

E se mai ci saranno ricadute, non sarai sola.

La dottoressa Celestini è una professionista attenta, scrupolosa, preparata e, umanamente, il meglio di quanto si possa trovare. Ha analizzato scrupolosamente le mie abitudini nonché prestato attenzione ai miei gusti. Ha trovato esattamente il nocciolo del mio problema e in poche settimane ho potuto raggiunto obiettivi che vanno ben oltre quello che speravo. Mi ha ridato fiducia nelle mie capacità e possibilità. I risultati sono evidenti a tutti. Non posso che ringraziarla V.A.



Come preparati alla prima visita

Porta con te:

- Se vuoi, un piccolo diario alimentare dei giorni precedenti, e le analisi più recenti a tua disposizione
- Domande, dubbi, racconti
- Nessuna vergogna. Nessuna performance.

P.S. Non serve arrivare “pronti”. Serve solo voler cominciare.

Hai già fatto il passo più importante: chiedere aiuto. Ora possiamo iniziare a costruire qualcosa che sia davvero tuo.

A presto,
Valentina
Nutrizionista empatica