

Greta Boccasavia lancia il libro su come comprendere e ascoltare il proprio corpo

Descrizione

default watermark

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

Milano, 09.01.2026 â?? Molte persone, nel tentativo di migliorare il proprio stato di benessere, sono portate a ricorrere a strumenti sempre nuovi, spesso senza ottenere risultati duraturi. CiÃ² che talvolta si ignora Ã¨ che il corpo puÃ² diventare un alleato prezioso, purchÃ© si impari a riconoscerne i segnali e a comprenderne i bisogni.

Per tutti coloro che desiderano ritrovare equilibrio, energia e chiarezza mentale, esce oggi il libro di Greta Boccasavia â??RISVEGLIA LA TUA SALUTE. La Guida Per Riattivare I Processi Naturali Del Tuo Corpo, Perdere Peso E Tornare Sani, Vitali E Liberiâ?• (Bruno Editore). Al suo interno, lâ??autrice propone un insieme di strumenti e suggerimenti pratici per favorire la depurazione dellâ??organismo, ridurre lâ??infiammazione e sostenere il metabolismo in modo consapevole.

â??Il mio libro vuole accompagnare il lettore in un percorso orientato a riattivare il corpo, riequilibrare lâ??energia e recuperare un benessere quotidiano piÃ¹ stabileâ?• afferma Greta Boccasavia, autrice del libro. â??Lâ??alimentazione svolge un ruolo centrale in questa direzione, motivo per cui Ã¨ importante imparare a scegliere i cibi in modo consapevole e coerente con i propri obiettiviâ?•.

Come precisa la stessa autrice, infatti, il corpo umano possiede una naturale capacitÃ di recupero, che puÃ² esprimersi appieno quando si adottano abitudini corrette e uno stile alimentare adeguato.

â??Quello di Greta Boccasavia Ã¨ un percorso concreto e motivante verso un maggiore equilibrio personale e una migliore gestione dei segnali del corpoâ?• aggiunge Giacomo Bruno, editore del libro.

â??Il testo guida il lettore attraverso una serie di indicazioni utili per recuperare benessere in modo naturale e sostenibile nel tempoâ?•.

â??Ho scelto di collaborare con Giacomo Bruno perchÃ© condividiamo lâ??obiettivo di diffondere conoscenza di reale valore per il mercatoâ?• conclude lâ??autrice. â??Bruno Editore supporta gli autori che desiderano offrire strumenti pratici e trasformativi ai propri lettori. Questo rappresenta il cuore del mio progettoâ?•.

Il libro Ã¨ disponibile su Amazon a questo indirizzo:
https://amzn.to/3KXXWsT

default watermark

La dott.ssa Greta Boccasavia Ã¨ specializzata in Medicina del Lavoro presso la Fondazione Maugeri di Pavia ed Ã¨ Medico Competente accreditato dal Ministero della Salute. Dal 2004 Ã¨ Direttore Sanitario di Eurolife, realtÃ che ha fondato e guidato con determinazione, trasformandola in un punto di riferimento per aziende ed enti di ogni settore nella tutela della salute e sicurezza dei lavoratori. Fin dallâ??inizio della sua carriera, ha perseguito lâ??eccellenza offrendo soluzioni personalizzate e concrete per la promozione del benessere in ambito lavorativo. Docente e formatrice sullo stile di vita e la prevenzione, ha arricchito la sua formazione con studi in Programmazione Neuro-Linguistica, Mindfulness, Nutrizione Terapeutica, Medicina Funzionale Integrata e Medicina Olistica. Grazie a questo percorso multidisciplinare, la dott.ssa Boccasavia adotta un approccio globale alla salute, orientato alla correzione delle cause profonde dei disequilibri fisiologici che determinano la malattia, invece di limitarsi al trattamento dei sintomi, con una costante attenzione allâ??aspetto umano e al benessere complessivo della persona. Sito web:

Home

Giacomo Bruno

, nato a Roma, classe 1977, ingegnere elettronico, Ã¨ stato nominato dalla stampa â??il papÃ degli ebookâ?• per aver portato gli ebook in Italia nel 2002 con la

Bruno Editore

, 9 anni prima di Amazon e degli altri editori. Ã? Autore di 36 Bestseller sulla crescita personale e Editore di oltre 1.200 libri sui temi dello sviluppo personale e professionale, che hanno aiutato oltre 2.500.000 italiani. Ã? considerato il piÃ¹ esperto di Intelligenza Artificiale applicata allâ??Editoria ed Ã¨ il creatore di

ViviBook
â?¢, la prima AI al mondo che crea romanzi con 1 click. Ã? seguito dalle TV, dai TG e dalla stampa nazionale. Aiuta Imprenditori e Professionisti a costruire il proprio Personal Brand per aumentare Autorevolezza, VisibilitÃ e Fatturato scrivendo un Libro con la propria Storia Professionale. Info su: https://www.brunoeditore.it

Contatti:
Bruno Editore
info@brunoeditore.it

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

ResponsabilitÃ editoriale di Bruno Editore

â??

default watermark

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione
Gennaio 8, 2026
Autore
redazione