



Riparti con calma

In questa newsletter:

1. Una vita in ciabatte e accappatoio
2. Quali obiettivi? Il mio metodo
3. Vision board/Tecnica dei desideri
4. Cosa leggere/cosa guardare
5. Ticino Cooking Contest
6. Gennaio in cucina e a tavola
7. Stagionalità e tisana detox
8. Condividi questa newsletter

Sogno una vita in ciabatte e accappatoio

Immagina di svegliarti e restare in ciabatte e accappatoio tutto il giorno. Questo è il sogno che abbiamo vissuto nei primi giorni dell'anno: relax puro, un po' di detox e tanto tempo per noi.

La vacanza in una Spa è davvero un'esperienza unica. Ti permette di rallentare, di lasciar andare tutto il superfluo e di immergerti in un ambiente pensato per il tuo benessere, fisico e mentale. Ma c'è di più: ti regala uno stato di "vuoto", quel vuoto rigenerante che spesso ci serve per ripartire.

Abbiamo sudato durante i vari Aufguss nelle saune, goduto della natura, letto tantissimo, e mentre eravamo lì... è arrivata la neve! Un piccolo regalo inatteso che ha reso tutto ancora più magico. Io mi sono dedicata alla lettura, mentre James ha sperimentato la cura del sonno (e devo dire che gli ha fatto benissimo!).

Le attività principali in Spa? Dormire e leggere, con pause di cibo e tisane calde e bevande fresche. Sono convinta che queste due semplici azioni possano

essere degli ottimi obiettivi per l'anno nuovo. Ma andiamo con ordine e **fai un click sull'immagine** per vivere la nostra esperienza a Bludenz 😊



Quali obiettivi? Il mio metodo

La dura verità è che molte persone non riescono a raggiungere gli obiettivi di inizio anno. Una statistica che mi ha colpito dice che il 43% di noi abbandona prima della fine di gennaio. Ma perché succede?

Per mia esperienza, il problema principale è l'esagerazione: ci riempiamo di buoni propositi, spariamo alto, ma non consideriamo il tempo e l'impegno necessari per trasformare un obiettivo in abitudine.

Così l'anno scorso ho deciso di semplificare. Ho scelto di seguire un metodo che mi aiutasse a focalizzarmi: **1 obiettivo per trimestre**.

Ecco come funziona:

- **Entro fine marzo:** Primo obiettivo
- **Entro fine giugno:** Secondo obiettivo
- **Entro fine settembre:** Terzo obiettivo
- **Entro fine dicembre:** Quarto obiettivo

La chiave? Distinguere tra obiettivi che dipendono totalmente da noi (es. fare più attività fisica) e quelli che richiedono il contributo di altri. Ad esempio, l'anno scorso uno dei miei obiettivi era la realizzazione del sito [spakitchen](#), ma visto che non dipendeva solo da me, i tempi si sono dilatati.

Spoiler: ho raggiunto quasi tutti i miei obiettivi, ma non senza qualche deviazione lungo il percorso. A volte accadono cose inaspettate, come proposte di collaborazione o nuovi progetti, e lì preferisco seguire il flusso. C'è sempre un motivo per cui certe opportunità ci raggiungono.

Vision Board - Il potere delle immagini

Un altro strumento che adoro è la **Vision Board**. L'ho creata l'anno scorso ed è stata una grande alleata.

Si tratta di un collage di immagini, frasi e simboli che rappresentano ciò che desideri realizzare. È semplice ma potente, perché avere i tuoi sogni sempre sott'occhio ti aiuta a mantenerli vivi.

👉 Puoi stamparla o usarla come sfondo del telefono.

Se vuoi crearne una facilmente, ti consiglio:

Canva

La tecnica dei 101 desideri e dei superpoteri

Infine, un altro esercizio che trovo affascinante è quello dei **101 desideri**, una pratica ispirata a un'antica tradizione buddista. Scrivi 101 cose che desideri, senza limiti. Hai tempo un anno per scriverli. I primi 10-30 saranno semplici, poi inizia il vero gioco.

Io l'ho fatta due volte nella mia vita, e vi confesso che basta farla una volta per vedere risultati incredibili.

Qui due link per approfondire:

- [La mia diretta su Instagram](#)
- [Video di Igor Sibaldi](#)

NOTE Importanti

A differenza degli obiettivi (che devono essere realistici e misurabili), Vision Board e desideri ci permettono di sognare in grande. Qui non ci sono limiti: lasciatevi andare, immaginate il meglio per voi stessi e ricordate che i tempi possono variare, a volte anche di anni. Sognate con leggerezza e poi lasciate andare.

Il mio obiettivo per fine marzo

Un passo alla volta: **fare una camminata ogni giorno**.
Anche solo 10 minuti, ma fuori, respirando aria fresca.
Nonostante i miei allenamenti in palestra o a casa, sento la mancanza di quel piccolo "scoglio" quotidiano: uscire, muovermi e staccare. Questo è il mio primo piccolo grande traguardo per il primo trimestre del 2025.

Qui il modello che puoi utilizzare anche tu:

Challenge SPA Kitchen

Obiettivo di Gennaio - Decluttering digitale

Questo mese ho deciso di rallentare, soprattutto nella corsia di sorpasso dei social. Voglio fare spazio: spazio mentale, spazio per i progetti che ho messo in pausa a settembre e che ora chiedono energia per decollare.

Gennaio sarà il mio mese per mettere a fuoco questo punto:

- **Mi concentrerò su ciò che mi fa stare bene e che mi dà soddisfazione.**

Questo sarà il mio parametro per il decluttering digitale. E sai una cosa?
Ricordiamoci che l'obiettivo numero uno siamo noi.

Ti consiglio di guardare/leggere



Netflix

"Inspira, espira, uccidi", disponibile su Netflix o come libro. Cosa succederebbe se qualcuno prendesse alla lettera i principi della mindfulness per affrontare – e risolvere – i propri problemi? Björn, un avvocato in crisi tra carriera e famiglia, lo scopre a sue spese quando la moglie lo manda (o meglio, lo costringe) a un corso di mindfulness per evitare il divorzio. Una commedia nera ironica e spiazzante, che ci fa riflettere sul delicato equilibrio tra lavoro, famiglia e benessere interiore.

Amazon

Ti suggerisco di leggere



Risvegliare la macchina biologica

di Salvatore Brizzi

"Risvegliare la macchina biologica" di Salvatore Brizzi. Questo libro è come un piccolo talismano. Brizzi ci invita a riflettere sul nostro potere di trasformare la realtà che viviamo, ricordandoci che tutto parte da noi. Toccandolo, sfogliandolo, o leggendo una frase scelta a caso, ci ricorda che siamo i creatori del nostro percorso. Se siete pronti a guardarvi dentro, questo libro può diventare una guida preziosa per lavorare su voi stessi.



Ticino Cooking Contest

A settembre è arrivata una sorpresa davvero speciale: l'invito a partecipare al primo *Ticino Cooking Contest*!

La sfida?

Creare un piatto delizioso e originale utilizzando i prodotti straordinari dell'azienda *Cantina e Terreni alla Maggia*.

Ci abbiamo lavorato tutto il mese di ottobre perchè non ci siamo limitati ad un piatto ma abbiamo ricevuto così tanti prodotti che abbiamo voluto creare un menu di 3 portate.

Curiosi?

Ecco qualche scatto in anteprima: potrete scoprire di più su Instagram a partire dal 9 gennaio 2025.

Se **fai un click sull'immagine sopra** trovi ricetta e procedimento del mio piatto in gara.

Video Instagram



Gennaio in cucina e a tavola

Gennaio, per me, è il mese delle "brodaglie". È il periodo in cui seguo ancora di più i bisogni del mio corpo, e niente mi dà più conforto di una ciotola fumante. Il brodo ha quel potere speciale: leggerezza e sazietà in un'unica cucchiata.

Adoro spaziare dai *ramen* ricchi di noodles e verdure ai classici tortellini in brodo della nostra tradizione.

Sul mio canale trovi due ricette super semplici per portare in tavola un tocco di cultura giapponese. Perfette per scaldare le giornate di gennaio!



Stagionalità

Un carciofo al giorno.....

È tempo di *carcoccianti*! Così li chiamiamo in Sicilia. In questo periodo, mio papà ne raccoglie sempre di selvatici: piccoli tesori verdi che sono un vero superfood naturale.

In botanica, il carciofo è conosciuto come *Cynara scolymus*. Ti suona familiare? Sì, il famoso amaro Cynar prende proprio il nome da questa pianta.

Questo ortaggio è un alleato prezioso per la salute: ricco di ferro, protegge fegato e reni, migliorandone le funzionalità. È una miniera di sali minerali come calcio, potassio, fosforo e magnesio, e contiene inulina, una fibra che aiuta a ridurre il colesterolo cattivo.

Non solo! Studi più recenti rivelano che il carciofo è utile come sedativo naturale per la tosse, purifica il sangue e disintossica l'organismo.

Se non sai da dove iniziare, guarda il mio tutorial e porta il carciofo in cucina con semplicità e gusto!



Ingredienti per 2 tazze

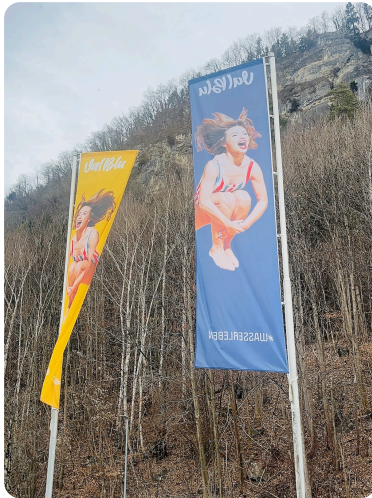
- **500 g di acqua**
- **1 cucchiaino di semi di finocchio**
- **5-6 foglie di menta fresca**
- **1 fetta di limone**
- **1 cucchiaino di miele**

Porta l'acqua a ebollizione, aggiungere i semi di finocchio e lasciali bollire per ca. 5 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi menta e limone, copri e lascia in infusione per altri 5 minuti.

Un sogno ispiratore

Nei primi giorni di gennaio ho sognato il Dottor Berrino. Mi è sembrato un segno, un promemoria di quanto sia importante fare scelte consapevoli a partire dalla spesa quotidiana. Così, ho deciso di condividere con voi alcuni dei suoi consigli più preziosi per riempire il carrello in modo sano e sostenibile.

Spesa il con Dott. Berrino





Grazie per il tuo supporto

Fai uno screenshot della tua parte preferita di questa newsletter e condividila nelle storie di [Instagram](#) (IG), taggandomi @wellnessincucina

Condividi questa email con un'amica/o e fagli sapere che può iscriversi

Qui

Un brindisi a tutto ciò che realizzerai quest'anno!

Grazie di ❤️ e a presto*



SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

Spakitchen.net

[Unsubscribe](#)