



# STUDIO RIGENERA

NUTRIZIONE, DIETOLOGIA, MASSOTERAPIA  
E MASSAGGIO SPORTIVO

IL GIORNO  
MIGLIORE  
PER PRENDERTI  
CURA DI TE  
È OGNI GIORNO.

IL GIORNO  
MIGLIORE  
PER INIZIARE  
È OGGI.

Sei tu a creare la tua salute e il tuo benessere.  
Sei tu che hai il potere di farlo.

Se ti impegni ogni giorno a stare bene, scoprirai qualcosa di molto semplice: la parola impegno non vuol dire fatica o sforzo, ma soddisfazione, gioia, piacere nel fare le cose, voglia di farne di più, di stare con gli altri, di vivere e godere della vita ogni giorno.

Siamo **Maria Schiaroli**, Massoterapista, Massaggiatore Sportivo Csen/Coni, specialista in Psicosomatica PNEI e **Marta Sideli**, Biologa Nutrizionista, Counseling Nutrizionale, Trainer Total Body e Allenamento Funzionale e siamo qui per rendere tutto questo realtà, insieme a te, partendo dal tuo caso specifico per creare il programma ideale che ti permetterà di riscoprire un/una nuovo/nuova te in una vita di salute e benessere.

L'aspetto più importante del nostro lavoro è creare con te un programma che può essere:

- Sinergico, ovvero prevedere uno o più trattamenti che lavorano insieme
- Specifico, ovvero basato su un'unica sfera (massoterapia o nutrizione)

Non devi scegliere, perché il percorso che farai con noi lo costruiremo insieme a partire dal nostro primo incontro. Insieme, decideremo cosa è meglio per te, sulla base delle tue esigenze e dei risultati che desideri ottenere.

## massoterapia

Migliora la circolazione sanguigna capillare  
Aumenta l'apporto di ossigeno e nutrimento alle cellule  
Distende e rilassa il muscolo interessato  
Riduce la fatica e garantisce il buon mantenimento della muscolatura e del fisico  
Dona effetti indiretti sul benessere "totale" dell'organismo

## allenamento funzionale

Favorisce la coordinazione/agilità del corpo  
Definisce la muscolatura  
Favorisce il dimagrimento nei punti critici senza troppa fatica  
Migliora le performance psicologiche e caratteriali

## counseling nutrizionale

Non prevede regimi rigidi, diete, imposizioni  
Fornisce gli strumenti per costruire il proprio personale stile alimentare  
Permette di ottenere in modo naturale gli obiettivi prefissi  
Permette di mantenere nel tempo i risultati raggiunti  
Dona consapevolezza, libertà e benessere al corpo e alle mente

## IL WELFARE AZIENDALE DI STUDIO RIGENERA

Studio Rigenera è specializzato anche nel Welfare Aziendale e propone trattamenti e percorsi su misura dedicati ai dipendenti per:

- Sindrome da ufficio
- Sindrome da mouse
- Sindrome posturale muscolo-scheletrica da stazione eretta o seduta prolungata o mansioni ripetitive
- Sindrome da guida prolungata di varie tipologie di veicoli

### Benefici:

Aumento della produttività  
Miglioramento del rapporto tra colleghi  
Creazione di un clima sereno, disteso e collaborativo  
Diminuzione dell'assenteismo  
Riduzione dello stress  
Aumento della fiducia e della fedeltà dei dipendenti verso l'azienda

HAI UN'AZIENDA E DESIDERI CREARE UN  
PROGRAMMA PER I TUOI DIPENDENTI?

Contattaci!



Dott.ssa Marta Sideli



Dott. Maria Schiaroli

## STUDIO RIGENERA

NUTRIZIONE, DIETOLOGIA, MASSOTERAPIA E MASSAGGIO SPORTIVO  
Via Principe di Villafranca, 29 - Palermo

Dott.ssa Marta Sideli  
Biologa nutrizionista, Counseling Nutrizionale,  
Trainer Total Body e Allenamento Funzionale

Dott.ssa Maria Schiaroli  
Massoterapista, Massaggiatore Sportivo Csen/Coni,  
specialista in Psicosomatica PNEI

347 911 34 41  
sidelimarta@gmail.com

375 507 53 68  
mari.schiaroli@gmail.com

