

ALIMENTAZIONE SERENA E CONSAPEVOLE



PSYCHEALÒS

WORKSHOP A CURA DI

LUCA
BURIGANA

&

ELENA
VINCI

PSICOTERAPEUTA

NUTRIZIONISTA

Il cibo viene vissuto come fonte di **gratificazione**, momento di **convivialità**, **status sociale**: non mangiamo quindi solo per nutrirci.

Il cibo però **può essere vissuto anche come minaccia** alla nostra salute e al nostro peso forma, è in grado di destare **preoccupazioni**, catturare esageratamente la nostra attenzione, creare dei comportamenti simili alle dipendenze, innescando una profonda conflittualità.

Può capitare che **ci sentiamo incapaci di aderire nel tempo ad una dieta sana ed equilibrata...**

...ma sappiamo in fondo che cosa una dieta sana sia realmente?

I TEMI SARANNO I SEGUENTI

- La motivazione che ci spinge a riprendere in mano la nostra salute e la nostra alimentazione
- Tecniche e modelli psicologici volti a creare un buon rapporto con la propria alimentazione e con il proprio corpo
- I capisaldi e le linee guida di una corretta ed EQUILBRATA alimentazione
- Consigli pratici per comporre un pasto bilanciato e alimentarsi in maniera EQUILBRATA nonostante le incombenze e le difficoltà quotidiane
- I reali ostacoli al dimagrimento e le principali cause dell'eccesso alimentare (miti da sfatare)

Vuoi saperne di più?

Per maggiori info, costi e date, potete scrivere a nutrizione@elenavinci.it

