

per info sulla prossima data scrivi a

nutrizione@elenavinci.it

A CURA DI

**LUCA BURIGANA - PSICOTERAPEUTA
ED ELENA VINCI - NUTRIZIONISTA**

**c/o Associazione Psychealòs
Via Felice Venezian 2**

Un laboratorio di **14 ore durante un fine settimana** per trovare l'**equilibrio** con sé stessi e con il proprio corpo, raggiungere e/o mantenere il peso ideale attraverso l'acquisizione di una maggior consapevolezza e SERENITÀ: **per essere padroni dei concetti e non schiavi delle diete.**

Il costo è di 170 euro a cui si aggiungono 10 euro di iscrizione all'associazione Psychealòs (valida fino a settembre 2023)

La società di oggi ci vuole sempre al passo con i tempi, belli e prestanti. Ogni giorno riceviamo tante, troppe, informazioni su come dovremmo mangiare. E anche se l'unica certezza che abbiamo è che dobbiamo mangiare più frutta e verdura e stare lontano dai cibi spazzatura, **mangiamo comunque troppo e/o mangiamo male.** E quindi ci mettiamo spesso a dieta e **più diete facciamo, più ingrassiamo.** Inoltre, **le diete aggiungono stress allo stress.**

E quindi?

Non esistono formule o diete magiche, o prodotti miracolosi per assicurarci salute e peso forma.

L'unica soluzione possibile è racchiusa nel proverbio:

**"vita quieta,
mente lieta, e
moderata
dieta"**

I temi saranno i seguenti:

- **I capisaldi e le linee guida di una corretta ed EQUILBRATA alimentazione**
- **I reali ostacoli al dimagrimento e le principali cause dell'eccesso alimentare**
- **I falsi miti dell'alimentazione e delle diete**
- **Consigli pratici per una cucina varia, sana e gratificante**
- **Gestione della fame nervosa**
- **Tecniche e modelli psicologici di natura cognitivo comportamentale volti a creare un buon rapporto con il cibo, con il proprio corpo e con la propria immagine sulla base di un lavoro individuale e di gruppo.**



WORKSHOP A CURA DI

LUCA BURIGANA

PSICOTERAPEUTA

&

ELENA VINCI

NUTRIZIONISTA



PSYCHEALÒS
presenta

"7 CHILI IN 7 GIORNI"

GUIDA AI MIRACOLI
DELLE DIETE
LAMPO AI TEMPI
MODERNI

