

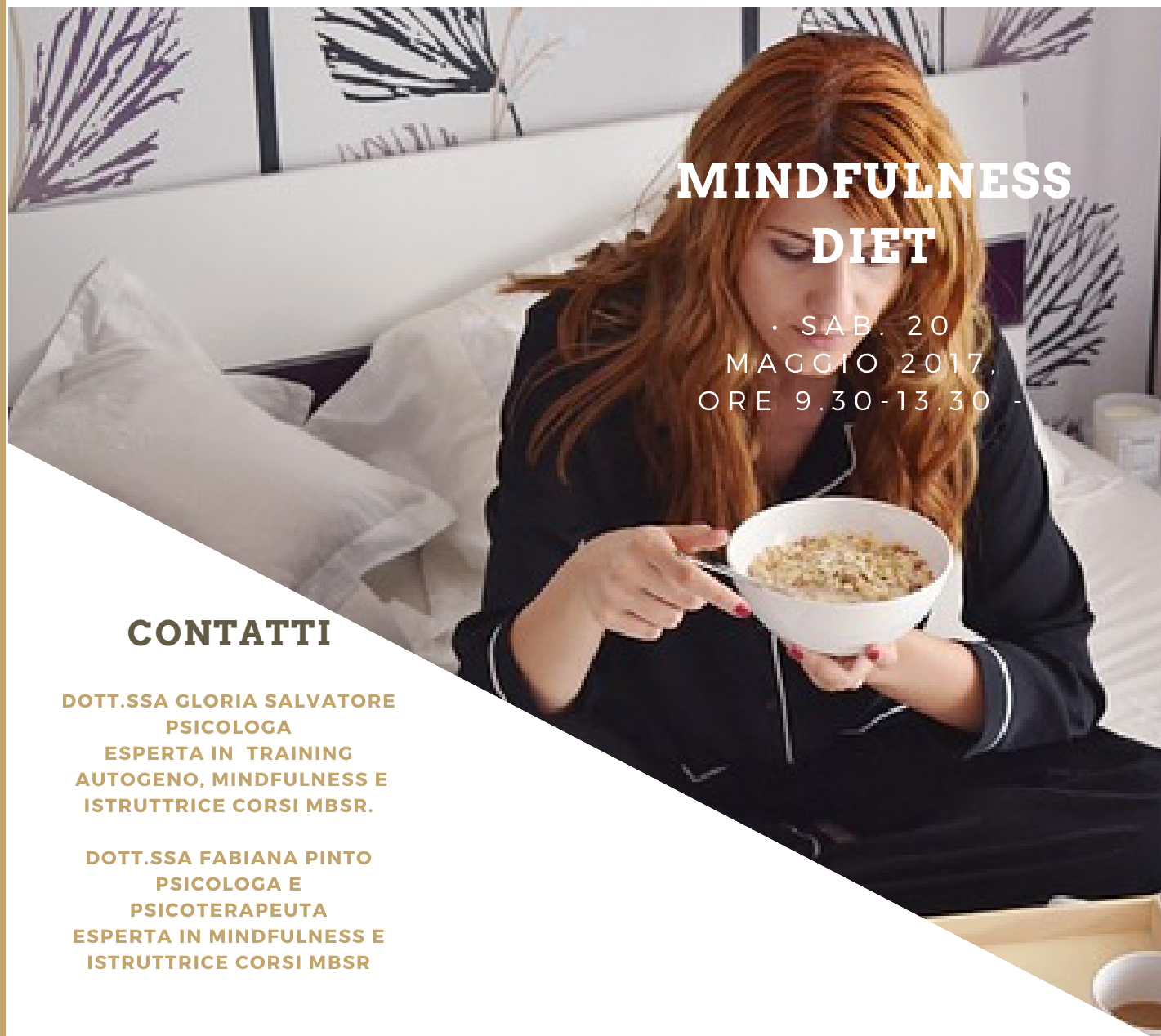
OBIETTIVI

- Riconoscere i **PENSIERI** ricorrenti e disfunzionali rispetto al cibo.
- Ascoltare il tuo **CORPO** e le sensazioni di pienezza e vuoto.
- Imparare a gestire le emozioni e i comportamenti negativi a tavola.
- Mangiare con **CONSAPEVOLEZZA**, distinguendo ciò che è salutare per te da ciò che non lo è.
- Acquisire **NUOVI MODI** relazionali per vivere sano.

MODALITÀ

Il corso è articolato in 4 ore costituito da parti **TEORICHE** ed **ESERCIZI** e pratiche di meditazione mindfulness.

Il costo è di 90 euro a persona. Per prenotarsi e saperne di più:
www.psicoterapiaemindfulness.it/mindfulness/mindfulness-diet/



MINDFULNESS DIET

· SAB. 20
MAGGIO 2017,
ORE 9.30-13.30 ·

CONTATTI

DOTT.SSA GLORIA SALVATORE
PSICOLOGA
ESPERTA IN TRAINING
AUTOGENO, MINDFULNESS E
ISTRUTTRICE CORSI MBSR.

DOTT.SSA FABIANA PINTO
PSICOLOGA E
PSICOTERAPEUTA
ESPERTA IN MINDFULNESS E
ISTRUTTRICE CORSI MBSR

PRENOTATI AL +3395797755
+3385494093 OPPURE INVIA
MAIL:
FABIANAPINTO@PSYPEC.IT

OFFICINE ZEN
VIA CATANZARO 17, 00161
ROMA

MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA

CORSO INTENSIVO PER
MIGLIORARE LA RELAZIONE CON
IL CIBO E CON IL TUO CORPO

DURANTE I PASTI RIESCO A..

Smettere di mangiare quando sono pieno?

Mangiare quando ho fame e non per nervosismo?

Non sentirmi in colpa o criticarmi quando eccedo e mangio troppo?

Assaporare il cibo lentamente, prestando attenzione ai sapori, agli odori e alla consistenza e al senso di sazietà o di fame del mio corpo?

DIETA COME "STILE DI VITA"

La Mindfulness Diet (dieta di consapevolezza) è un modo nuovo di vivere che suggerisce uno stile alimentare basato non sul COSA si mangia ma sul COME si mangia.

La MINDFULNESS, tradotta come "consapevolezza", è stata introdotta dal medico Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 con il protocollo MBSR (Riduzione dello Stress Basato sulla Mindfulness). E' un metodo applicato con successo nelle cliniche, scuole e aziende per vari disturbi: depressione, ansia, pensieri ricorrenti e stati dolorosi. I benefici fisici, psicologici ed emotivi sono stati dimostrati scientificamente.

MANGIARE MINDFUL
SIGNIFICA
STARE NEL MOMENTO
PRESENTE,
PRESTANDO PIENA
ATTENZIONE AL CIBO
E ALLE SENSAZIONI
DEL CORPO, IN
MANIERA NON
GIUDICANTE E CON
GRATITUDINE E
AMORE VERSO SE
STESSI

