

OBIETTIVI

- Riconoscere i pensieri RICORRENTI e DISFUNZIONALI rispetto al cibo.
- Ascoltare il tuo corpo e le sensazioni di pienezza e di vuoto.
- Gestire le emozioni e i comportamenti negativi a tavola.
- Mangiare con consapevolezza, distinguendo ciò che è SALUTARE da ciò che non lo è.
- Acquisire nuove abitudini alimentari per stare in forma.

MODALITÀ

il corso intensivo è articolato in 4 ore ed è costituito da parti TEORICHE ed ESERCIZI e pratiche di mindfulness guidate.

Il costo è di 60 euro (incluso di consulenza dietoterapica). In aggiunta puoi partecipare al corso di mindful yoga al costo di 10 euro, anziché 20.

www.psicoterapiaemindfulness.it/mindfulness/mindfulness-diet

MINDFUL DIET

SAB. 27 GENNAIO
2018,
ORE 9.30-13.30

CONTATTI

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

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

PRENOTATI AL CELL. 3395797755,
3385494093

OPPURE INVIA UNA MAIL A:
INFO@PSICOTERAPIAEMINDFULNESS.IT

CENTRO DHARMA, VIA TIRSO, 47,
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 e 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

