

# Corso

## Come gestire la fame nervosa e il peso corporeo

attraverso la  
**Mindful Eating**  
(individuale o di gruppo)

**Ti capita spesso di mangiare senza avere realmente fame?  
Continui a mangiare anche quando capisci che dovresti fermarti?  
Senti che la fame nervosa è ciò che ti spinge  
a mangiare più del necessario?**

Questo corso ti aiuterà a gestire la fame nervosa,  
che rappresenta uno dei principali problemi per chi è sovrappeso.

Le tecniche utilizzate derivano dalla **Mindfulness**,  
una pratica con cui siamo invitati a orientare la nostra attenzione  
a ciò che accade nel nostro corpo e intorno a noi, ascoltando e osservando  
l'esperienza per quella che è, in modo non giudicante.

La **Mindful Eating** applica i suddetti concetti al comportamento alimentare,  
aiutando le persone a riconoscere i segnali di fame e sazietà  
e la giusta quantità di cibo necessaria per sé.

Studi scientifici hanno dimostrato che chi ha seguito il protocollo  
**Mindful Eating** ha mantenuto a lungo termine il miglioramento  
di tutti i parametri clinici metabolici che, tipicamente, risultano alterati  
da un'alimentazione impropria.

Il Training prevede sei incontri (individuali o in gruppo)  
ed è tenuto dal dott. **Maurizio Costantini**, *psicologo, psicoterapeuta*.

*Per prenotazione rivolgersi al personale di segreteria del consultorio.*



ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA  
SEZIONE DI ROMA