

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