

ALIMENTAR-MENTE

*Perché le "Diete" falliscono o sono deludenti ?
Quali meccanismi ci impediscono di cambiare
le "nostre forme" ?*



Un percorso in 3 incontri di un'ora ciascuno. Si affronteranno le problematiche associate alle diete, sia dal punto di vista alimentare e nutrizionale che dalla prospettiva psicoemotiva.

- ✓ Non è solo una questione di calorie, ma anche una questione di qualità.
- ✓ Il regime alimentare di tipo metabolico, con tutti i vantaggi associati dell'alimentazione variata e sequenziata, è la vera alternativa alle diete ipocaloriche. La sfida è diventare capaci di modificare le proprie abitudini alimentari scorrette, sostituendole con quelle funzionali.
- ✓ Il circuito del "fallimento" dietetico. Surrenali, carboidrati e stimolanti.
- ✓ L'alimentazione ed i cibi "funzionali": sfatiamo alcune credenze sui cibi "pericolosi" per la bilancia e ... per la pancia.
- ✓ Le Diete ipocaloriche e la sensazione di privazione. Il meccanismo Yo-Yo (Meno calorie > perdita di peso > reazione di sopravvivenza alla privazione > recupero con gli interessi)
- ✓ Deprivazione e cambiamento: come le emozioni in relazione al cambiamento ed alle deprivazioni esistenziali pregresse possono produrre effetti di sabotaggio e difesa ... e conseguente fallimento del percorso dietetico.

Obiettivo

Migliorare prima di tutto la consapevolezza nutrizionale e quindi diventare più efficaci nella gestione del proprio regime ed abitudini alimentari. Capire quali meccanismi metabolici possono influenzare la riuscita di un percorso dietetico e quanto l'aspetto psicoemotivo sia importante per non far fallire tale percorso. Gestire il cambiamento sarà più facile se sappiamo dove guardare, dentro e fuori noi stessi.

Dove e Quando

Convitto Oratorio Maschile San Luigi – Via G. Miani, 5 – Busto A. (Va); 11, 14 e 18 Ottobre 2016;
incontri dalle ore 20,30 alle ore 21,30. **(E' indispensabile partecipare agli incontri con abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e muniti di tappetino da palestra).** Il percorso verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti. Il corso verrà tenuto dal Dott. Romeo Barbieri, Psicosomatista laureato in Scienze Psicologiche, Master in Tecniche di Rilassamento e Training Autogeno, Naturopata Psicosomatico, Kinesiologo, Terapista Cranio-Sacrale.

Costo

Il costo del corso è di € 90,00, a persona, IVA inclusa. Con 6 o più partecipanti, il costo diventa € 80,00 a persona.

Informazioni ed Iscrizione

Per informazioni o conferma di partecipazione si prega di inviare comunicazione all'indirizzo mail info@centropsicosomatica.it, oppure telefonare allo **0331-784125**.