

Dott.ssa Laura Mitaritonna, Dietista
Cell. 328.4623848, E-mail: laura@mitaritonna.it
Dott.ssa Teresa Palma, Psicologa
Cell. 347.1944235
E-mail: teresa.palma@ordinepsicologiveneto.it



PERDERE PESO IN GRUPPO CIBO, EMOZIONI E MOVIMENTO

Seguire una dieta non è affatto semplice, richiede l'acquisizione di nuove abitudini e nuovi comportamenti che non sempre si riescono ad acquisire con le informazioni e le prescrizioni date dagli specialisti. Per modificare il comportamento è fondamentale fare un'esperienza diretta, emotivamente coinvolgente e concreta.

Per questo motivo il Centro di Psicoeducazione Alimentare "Studio Dieta" ha attivato la prima edizione del programma "Perdere peso in gruppo, cibo, emozioni e movimento", che segue la persona passo passo prima per raggiungere e poi per mantenere i risultati nel tempo.

Il 21 Maggio avrà inizio un'esperienza di gruppo per affrontare insieme la perdita di peso corporeo, un percorso semplice e soprattutto piacevole attraverso il quale dietista e psicologa vi accompagneranno nella creazione di un nuovo stile di vita e di una nuova immagine corporea.

In gruppo perché è scientificamente dimostrato che trovarsi assieme e confrontarsi con chi condivide lo stesso problema, la stessa scelta e gli sforzi, rafforza la motivazione, alleggerisce la fatica e permette di raggiungere più facilmente gli obiettivi.

Il programma è basato su tecniche psicologiche cognitivo-comportamentali (la pratica dimostrata più efficace nel trattamento di molti disturbi e problemi psicologici) e sulla quale recenti studi ne hanno dimostrato l'efficacia anche nella perdita di peso.

Il percorso si rivolge a giovani e adulti in condizione di sovrappeso corporeo.

"Perdere peso in gruppo, cibo, emozioni e movimento" è un percorso di 6 settimane, un percorso graduale che avrà come temi centrali la sana alimentazione, gli aspetti emotivi dell'alimentazione e l'attività fisica. Vi aiuterà a ritrovare un corretto rapporto con il cibo e il proprio corpo, a comprendere perché si mangia eccessivamente e vi insegna come non trasgredire, come affrontare le smanie di cibo, lo stress e le forti emozioni negative senza rivolgersi al cibo come conforto, praticare in maniera costante l'attività fisica, e come pianificare la dieta.

Hai provato varie diete ma non riesci a seguirne le prescrizioni o dopo aver perso un po' di chili li hai recuperati vanificando la fatica fatta? Non riesci a controllare l'impulso ad assumere cibo? E' la fame emozionale che ti guida? Ti accusano di non avere forza di volontà e ti senti spesso colpevolizzata/o? O più semplicemente avverti il bisogno di perdere peso e non sai come fare.

In gruppo è più facile
provaci anche tu!

PROGRAMMA:

- Fase I:
2 colloqui individuali con la dietista, con consegna dieta personalizzata
1 colloquio individuale con la psicologa
- Fase II
Sono previsti 6 incontri settimanali della durata di un'ora e mezza ciascuno, inizio 21 Maggio

CONTENUTI DEGLI INCONTRI:

- motivazione e obiettivi
- consapevolezza rispetto al proprio comportamento alimentare
- l'alimentazione bilanciata
- le abitudini alimentari scorrette
- l'attività fisica
- affrontare gli ostacoli alla perdita di peso
- cibo ed emozioni
- cibo e pensieri
- controllo degli stimoli che portano ad eccessi alimentari (come acquistare, preparare e conservare il cibo)
- strategie per il momento del mangiare
- autostima
- rilassamento
- mantenimento

MODALITA' E COSTI

Gli incontri di gruppo si svolgeranno il martedì dalle 20:30 alle 22:00

Presso il Poliambulatorio Esculapio, vicolo Fermi 5, Albignasego

Costo totale a persona: 100€ per i colloqui individuali e 190€ per il percorso di gruppo (unicamente per la prima edizione)

Per informazioni e iscrizioni:

Poliambulatorio Esculapio, Vicolo Fermi, 5 (Albignasego)

Tel. 049 8804500

www.studiodieta.it

Dott.ssa Laura Mitaritonna, Dietista

Cell. 328.4623848, E-mail: laura@mitaritonna.it

Dott.ssa Teresa Palma, Psicologa

Cell. 347.1944235

E-mail: teresa.palma@ordinepsicologiveneto.it