



Fitness Relax Entertainment

MASTICA IL CIBO, NON LE TUE PREOCCUPAZIONI!

Partecipando al programma per lo sviluppo della consapevolezza alimentare basato sulla Mindfulness (PROTOCOLLO MB-EAT) sarà possibile sviluppare tutte le abilità mentali utili per mangiare sano, anche al fine di perdere peso in maniera stabile e duratura, generalizzando l'atteggiamento mindful alle diverse situazioni quotidiane con le quali ci confrontiamo ogni giorno.

LA MINDFUL EATING E' UN APPROCCIO CHE CI AIUTA SENZA STRESS A MANGIARE CONSAPEVOLMENTE.

Gli argomenti trattati sono:

- MANGIARE CON *CONSAPEVOLEZZA*
- FAME NERVOSA/ FAME SANA
- RAPPORTO SANO E AUTENTICO CON IL CIBO
- NUOVE *ABITUDINI* ALIMENTARI
- FARE UN *PASTO CONSAPEVOLE*
- USARE TUTTI I *CINQUE SENSI*
- RELAZIONE TRA *CIBO* E *EMOZIONI*
- IMMAGINE CORPOREA
- I 7 PILASTRI DELLA MINDFULNESS
- CONOSCERE I *NOVE* TIPI DI FAME



**MANGIARE CON
CONSAPEVOLEZZA**

**Dott.ssa Valeria Tessa
PSICOLOGA**

Esperta di Mindful Eating, Comportamento Alimentare
e Tecniche di Gestione del Peso

Mercoledì **18 Aprile** lezione dimostrativa omaggio dalle **20,45** alle **22,00** presso il nostro Centro Palestra In Forma in Via Celadina 5 a GORLE.

Corso di N. 7 incontri di 75 min ogni mercoledì sera, a *numero chiuso* (max 10 partecipanti)

Informazioni e prenotazioni in Reception.