



PERCORSO DI GRUPPO: DIMAGRISCI SENZA DIETA

Percorso psico-educazionale per affrontare il rapporto con il cibo e con il peso corporeo sia dal punto di vista fisico-nutrizionale, che psicologico-comportamentale. Verranno fornite non solo nozioni teoriche, ma anche strategie, tecniche comportamentali utili alla buona gestione del peso corporeo; spazi di riflessione e opportunità di confronto e scambio di idee con gli altri e con il professionista. Il gruppo, viene seguito, sostenuto e accompagnato nel processo di cambiamento.

QUANDO E DOVE

Dal 4 Febbraio 2025, ciclo di 8 incontri, il martedì mattina dalle 9.30 alle 11.00, presso il Centro Civico di Olmo.

I temi trattati durante gli incontri saranno:

- Alimentazione e Salute: quale dieta? Strumenti pratici per iniziare il percorso di salute.
- Il peso ragionevole.
- “Non ho tempo per...”
- La cucina dietetica: imparare a cucinare per perdere e mantenere il peso con gusto!
- Strategie comportamentali per la gestione del peso corporeo. Gestione delle situazioni “a rischio”
- Fame emotiva: i significati del cibo.
- Modificare i pensieri per gestire le emozioni ed il cibo.

Gli incontri verranno tenuti dalle dott.sse Annalisa Rossato, Dietista e Jennifer Milan, psicologa e psicoterapeuta



Per informazioni ed iscrizioni, contattare l'Università popolare di Martellago
– Il Lago di Marte al numero 3394428273 oppure mandare una mail a
info@unipopmartellago.com

Iscrizioni entro il 31 Gennaio 2025

www.unipopmartellago.com



Università popolare di Martellago – Il lago di Marte