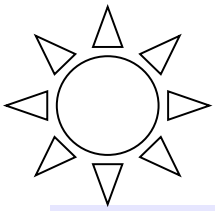
Counselling nutrizionale



COME FARE PACE CON IL CIBO

Il cibo e le emozioni

Spesso il nostro rapporto col cibo è conflittuale e usiamo il cibo come compensazione e gratificazione

In queste situazioni siamo vittime della così detta ***"FAME EMOTIVA"*** *che confondiamo con la fame reale .*

Quando soddisfiamo la fame emotiva ci sentiamo bene ma spesso solo per pochi momenti poiché presto subentra un senso di impotenza , l'impressione di non riuscire a "governare" il rapporto col cibo, l'idea che tutti i tentativi e le fatiche siano alla fine inutili.

In questo processo si intrecciano sensi di colpa, buoni propositi e delusione se i propositi non riescono ad essere mantenuti come si sarebbe sperato
Si finisce anche per considerare il cibo come l' ostacolo che ci impedisce di realizzare una vita soddisfacente ed una relazione positiva con se stessi e con gli altri
Il risultato finale è quello di non riuscire più a ***"GUSTARE IL CIBO"*** *poiché lo si identifica come "il nemico" da combattere ed in questo combattimento si consumano anche molte delle nostre energie e delle nostre risorse vitali*

Con questo breve corso ci rivolgiamo a tutte le persone che hanno fiducia di riuscire ad impostare un giusto rapporto col cibo attraverso una maggiore consapevolezza del proprio mondo emozionale **che desiderano consolidare abitudini alimentari** benefiche e realizzare uno stile di vita appagante

COSA FACCIAMO ?

Informazione corretta sui cibi
Principi di nutrizione ed alimentazione consapevole(anche per perdere peso)
Riscoperta e utilizzo delle risorse personali per affrontare la fame emotiva

Il percorso, oltre a fornire una corretta informazione alimentare, verterà **sull'aspetto emozionale dell'alimentazione**

Verrà dato spazio alla riflessione sulle proprie abitudini alimentari in modo che le persone , sapendo cosa e come mangiare, possano anche gestirne l'aspetto emozionale impostando un **rapporto col cibo positivo e gratificante**

Si propongono due incontri distanziati di quindici giorni in modo da poter monitorare le abitudini alimentari ma anche i pensieri, le emozioni e le sensazioni che emergono ogni volta che ci si avvicina al cibo

Il costo dei due incontri è 70 Euro

E' possibile intraprendere, per chi lo desidera, un percorso più approfondito e di maggiore durata

Consulenze on line in piccoli gruppi o individuali. La consulenza consiste in quattro scambi di mail attraverso i quali verranno fornite delle schede da compilare e rinviare. La lettura delle schede e relative osservazioni da parte del consulente hanno lo scopo di approfondire gli elementi maggiormente interessanti emersi.

Per le consulenze di gruppo sono previsti due collegamenti on line per una riflessione comune in date da concordare

Possibilità di incontri individuali o di gruppo in presenza

Spaziotea Milano, Via Padova 3

Dr.ssa **Anna Ruschena** Nutrizionista, Counselor alimentare

Per info T. 3356647044 a.ruschena@tiscali.it

www.spaziotea.it