

FUTURE ACADEMY

PSICOLOGIA DELLA NUTRIZIONE

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



Con questo

CORSO

DESCRIZIONE

La fame è una spinta istintiva che porta alla ricerca del cibo e induce l'uomo ad assumere alimenti ogni giorno, più volte al giorno.
Si tratta di un fenomeno complesso e variegato che trova le basi nella dimensione neurofisiologica ma che per la sua natura multifattoriale coinvolge anche le dimensioni psichiche e sociali.
A influenzare l'alimentazione intervengono però anche altri fattori come quelli ormonali, biochimici, neurali...interconnessi e ancora da approfondire.
Non solo, sappiamo da molti studi che i meccanismi fisiologici subiscono una MEDIAZIONE PROFONDA con quelli PSICOLOGICI E PSICOSOCIALI.
A spingerci verso determinati cibi piuttosto che altri ci sono vari tipi di motivazioni che potremmo sintetizzare in quattro categorie: ci sono motivazioni fisiologiche, quelle ambientali, la famiglia ed infine quelle culturali.

OBIETTIVI

Con questo corso sarete in grado di prendere coscienza di tutti quegli aspetti che ogni giorno entrano in gioco nella nostra alimentazione. Fattori che non vi permettono di impostare una dieta sana e controllata e raggiungere così i vostri obiettivi.
Sarete in grado di porvi in una nuova ottica non solo nei confronti di ciò che mangiate ma anche nei vostri stessi confronti. Scoprirete esercizi utili e test da eseguire per tenere sotto controllo gli eccessi o le false credenze legate alla vostra alimentazione.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195

Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero

Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo

Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati

Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare

Test di valutazione e esami online

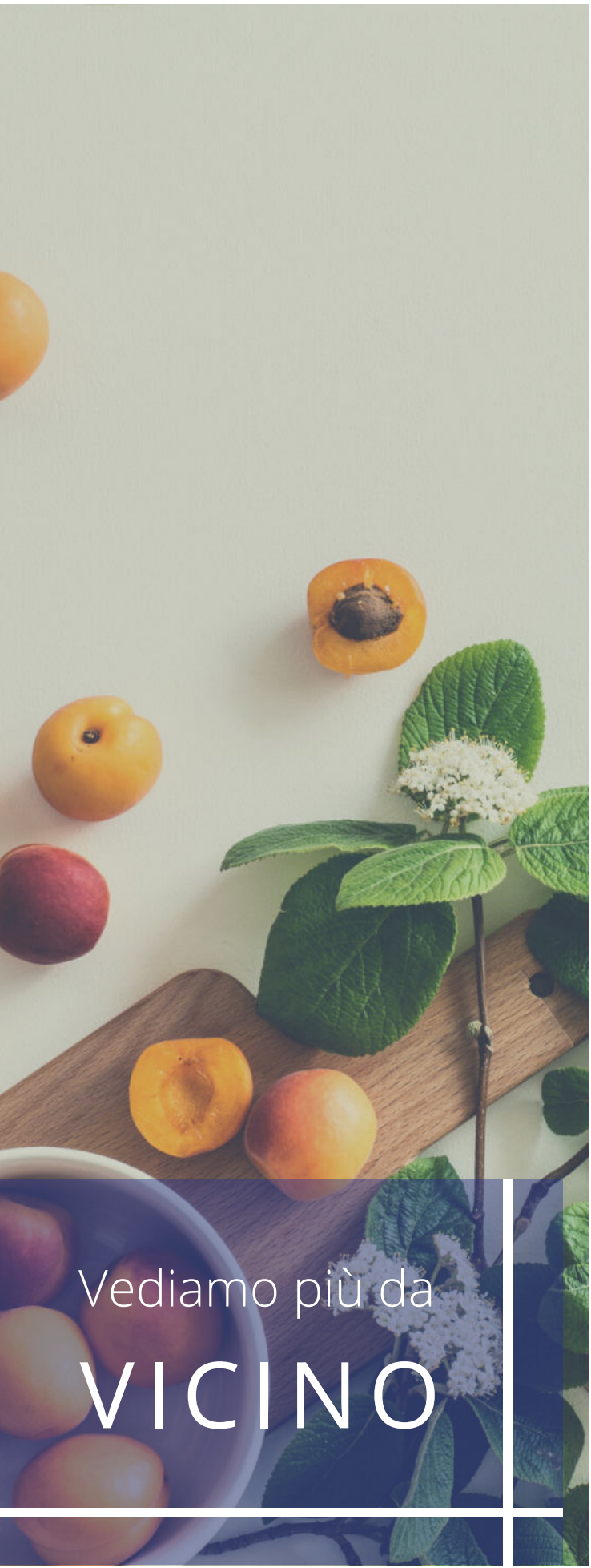
Attestato riconosciuto



Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



ARGOMENTI

- PRIMA LEZIONE
  - La fame e i suoi rapporti con la psicologia
  - I “comfort food”
  - Alcuni amici del benessere
  - Alcuni nemici del benessere
- SECONDA LEZIONE
  - “Mangiare le emozioni”: cos’è la fame emotiva
  - Le emozioni e i pensieri che fanno mangiare
  - Come distinguere la fame emotiva da quella fisiologica
  - Come usi il cibo?
- TERZA LEZIONE
  - Gli deali di bellezza la loro evoluzione nel tempo
  - Immagine corporea, emozioni e confronto sociale
  - I disturbi del comportamento alimentare
- QUARTA LEZIONE
  - Cambiare: difficoltà e strategie
  - Un nuovo approccio ai problemi legati all’alimentazione
  - La forza di volontà non basta. Agire sulle abitudini
  - Alcune strategie per ritrovare la forma.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.

European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.