



Programma

5 MAGGIO 2023

09:30-11:00 L'intuitive eating e la mindful eating: cosa sono e a cosa servono?
11:00-11:15 PAUSA
11:15-13:00 Quali valori vogliamo coltivare attraverso l'alimentazione?
13:00-14:00 PAUSA
14:00-16:00 Il diario alimentare... serve?
16:00-16:15 PAUSA
16:15-18:00 Introduzione alla mindful eating

6 MAGGIO 2023

9:30-11:00 Sviluppare la motivazione a cambiare il proprio comportamento alimentare – la cultura della dieta
11:00-11:15 PAUSA
11:15-13:00 Emozioni e fame: ferma la guerra
13:00-14:00 PAUSA
14:00-16:00 Ascolta e onora il senso di pienezza
16:00-16:15 PAUSA
16:15-18:00 La gestione degli impulsi – esercizi di mindful eating

7 MAGGIO 2023

09:30-11:00 Sviluppo di un'immagine nuova di sé legata al cibo
11:00-11:15 PAUSA
11:15-13:00 Riconoscere e gestire l'autocritica come ostacolo al cambiamento
13:00-14:00 PAUSA
14:00-16:00 Gestire le cadute: la self-compassion
16:00-16:15 PAUSA
16:15-17:30 Continuare il viaggio del cambiamento: strumenti per mantenere la motivazione nel lungo termine



Associazione
**CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**
Istituto S.I.F. di Padova

5-6-7 MAGGIO 2023

Master breve

Alimentazione consapevole

Intuitive eating,
Mindful eating e
Self-compassion
nei disturbi alimentari

32 crediti ECM - 290 euro

Presso: Ass. Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale -
Istituto SIF Piazza De Gasperi, 32 Scala A secondo piano

DOCENTI

Luca Rizzi, Nicole Truzzi



Alimentazione consapevole

Intuitive eating, Mindful eating e
Self-compassion nei disturbi alimentari

DOCENTI

I disturbi del comportamento alimentare sono sempre più diffusi, soprattutto tra le giovanissime. Negli ultimi decenni si è parlato molto di anoressia, probabilmente a causa dell'evidenza e della grave compromissione fisica a cui può portare. Tuttavia, lo spettro dei disturbi alimentari ufficialmente riconosciuti dal più recente DSM-5 è ben più vasto, andando ad includere anche disturbi meno o per nulla visibili dall'esterno, come il Binge Eating Disorder.

Per aiutare queste persone negli ultimi decenni stanno emergendo in letteratura vari approcci e protocolli per sviluppare una alimentazione consapevole. Tra questi, Evelyn Tribole ed Elyse Resch, due dietiste americane, hanno ideato l'Intuitive Eating, uno stile di vita che abbraccia tutti gli aspetti dell'essere umano: i pensieri, le emozioni, il corpo e la consapevolezza. Un altro approccio spesso citato è la mindful eating, che aiuta ad arricchire l'esperienza del mangiare, riducendo l'impulsività, spesso legata alla gestione delle emozioni.

Tutti questi approcci non sono un punto di arrivo, ma un viaggio alla scoperta di sé stessi, una pratica che dura tutta la vita e che si ripropone di liberare l'alimentazione da regole, impulsi e colpe, riportandoci ad una conoscenza del nostro corpo e dei nostri bisogni e a un atteggiamento gentile verso noi stessi.

Durante questo corso presenteremo gli elementi cardine per il trattamento dei disturbi alimentari, con altrettanti esercizi pratici per gestire il problema, tratti dai protocolli di Intuitive Eating e di mindful eating, finalizzati ad aumentare la consapevolezza dell'esperienza del cibo, uniti ad esercizi di self-compassion, per migliorare il rapporto col proprio cibo e ridurre colpa e autocritica nei propri confronti.



LUCA RIZZI

Psicologo, Psicoterapeuta, collabora con ACT Italia, la S.I.F. Tiene numerosi corsi sulla mindfulness e il corpo. Svolge ricerca nell'uso del tocco e la metacognizione in psicoterapia.



NICOLE TRUZZI

Psicologa, ha approfondito l'intuitive eating e tiene corsi e gruppi sull'alimentazione consapevole.



5-6-7 MAGGIO 2023



9.30 - 18.00



PIAZZA DE GASPERI,
32 PADOVA

32 CREDITI ECM

PREZZO 290 EURO

REGISTRAZIONE:

www.corsiecmbenessere.it

INFO@CORSIECMBENESSERE.IT