

## **MINDFUL EATING: MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA**



**Il corso si rivolge alle persone che vivono il rapporto con il cibo con disagio.**

Non ha nulla a che vedere con la prescrizione di diete, ma consiste nel portare un'attenzione consapevole e non giudicante a ciò che accade dentro di noi nel momento in cui ci rapportiamo al cibo. E' un invito ad essere presenti a se stessi nella relazione con il cibo, con il corpo, a riconoscere il senso della fame e della sazietà.

Il Programma **iEAT** promuove una diversa consapevolezza di sé e di sé nella relazione con il cibo, attraverso l'esplorazione delle sensazioni corporee, degli stati d'animo, dei pensieri, in un percorso che coinvolge **tutti i cinque sensi**.

### **IL PROGRAMMA IEAT E' RIVOLTO A:**

- A chi **non percepisce chiaramente la differenza tra il senso di fame e la sazietà;**
- Alle persone che tendono ad **iniziare un regime dietetico e lo portano avanti con fatica**, sempre divisi tra dovere e piacere
- A chi alterna periodi di restrizioni dietetiche a periodi di **alimentazione senza controllo;**
- A chi si sente spesso **a disagio, in colpa, mangiando i cibi preferiti**, se non rispondono a specifici principi dietetici;
- A chi sperimenta il **bisogno urgente di cibo**, con una tale intensità da assumere i tratti della compulsività.

## **DURANTE IL PERCORSO APPRENDERAI A:**

- portare la **consapevolezza** ad ogni momento del processo di alimentarsi;
- scegliere il cibo quale fonte di **piacere e nutrimento**;
- imparare ad essere **indulgente con te stessa/o**;
- riconoscere quando alimentarsi non è legato allo **stimolo della fame**
- **non colmare i tuoi bisogni emotivi con il cibo**;
- riconoscere quali cibi ti fanno **stare meglio**;
- trasformare la tua relazione con il cibo **focalizzandoti sul come e sul bisogno di mangiare**.

**Il programma** ha come obiettivo **risvegliare e coltivare la fiducia nell'innata saggezza del corpo**, tramite l'esplorazione di tutti i sensi.

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE mercoledì 11 marzo ore 13,00 - 14,00**



**Quando:** da mercoledì 18 marzo a mercoledì 6 maggio, tutti i mercoledì con cadenza settimanale

**Orario:** 13,00 – 15,00

**Luogo svolgimento:** Studio Psicoterapia, Torino via Fratelli Carle, 4

**Condittrice Dott.ssa Mariangela Giustetto, psicoterapeuta, insegnante Mindfulness**

**Per informazioni puoi telefonare al 334928529 o scrivere una mail [mariangelagiustetto@gmail.com](mailto:mariangelagiustetto@gmail.com)**

**Costo** per 8 incontri, il materiale audio per le pratiche a casa e l'incontro di follow-up 180 euro