



CambiaMenti Alimentari

Educazione alimentare e mindful eating

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

Venerdì 1 ottobre 2021 - dalle 14:30 alle 17:30

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE: COS'È E COME SI SVILUPPA

- Introduzione e panoramica del percorso
- Le basi della mindful eating e dell'educazione alimentare
- Pillole di biochimica
- Pratica Mindfulness

Venerdì 8 ottobre 2021 - dalle 14:30 alle 17:30

CONOSCO E QUINDI SCELGO

- Dalla consapevolezza al cambiamento
- Motiviamoci: senso di autoefficacia, obiettivi
- Il come cibo è un'esperienza a 5 sensi
- Andiamo sul pratico: esempio di giornata tipo
- Pillole di biochimica
- Pratica Mindfulness

Venerdì 15 ottobre 2021 - dalle 14:30 alle 17:30

ALIMENTAZIONE NON CONSAPEVOLE, ISTRUZIONI PER LA SUA GESTIONE

- Uno, nessuno, centomila: i cibi trigger
- Le 4 fondamenta della mindful eating
- Andiamo al supermercato, una scelta consapevole
- Pillole di biochimica
- Pratica Mindfulness

Venerdì 22 ottobre 2021 - dalle 14:30 alle 17:30

IL CORPO CI PARLA: FAME, SAZIETÀ E PIENEZZA, PERCEPIAMO LE DIFFERENZE

- Mente e corpo: ritrovare l'autoregolazione
- Sazietà acerrima nemica?
- Bibite light/energetiche: mettono davvero le ali?
- Pratica Mindfulness

Venerdì 29 ottobre 2021 - dalle 14:30 alle 17:30

CHI HA FAME?

- I nove tipi di fame
- Drugs and food: il cibo può creare dipendenza?
- Attività fisica e alimentazione
- Pillole di biochimica
- Pratica Mindfulness

Venerdì 5 novembre 2021 - dalle 14:30 alle 17:30

DIALOGO CON IL CORPO

- Quando il corpo è un nemico: disturbi dell'alimentazione
- Accoglienza e la gentilezza verso di sé
- Diete restrittive, sì e no
- Riflessioni sul percorso
- Pratica Mindfulness

RELATRICI:

Ivana Frigione, Psicologa e Istruttrice Mindfulness

Erika Dolcemascolo, Dietista e laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche

OSPITE SPECIALE:

Emanuela Cazzaniga, Ricercatrice di biochimica, Dipartimento di Medicina e Chirurgia (Unimib)

Percorso proposto in collaborazione con il
Dipartimento di Psicologia

Referente del progetto: Laura Appiani
Referente del percorso: prof. Angelo Maravita

bbetween@unimib.it
www.unimib.it/between

Between

TRA UNIVERSITÀ E TERRITORIO: sviluppo di competenze trasversali attraverso linguaggi, luoghi e pratiche

COMMUNICATE



PLAY

