

# Mindful Eating

Ritrova il benessere mangiando



# Programma del corso

## 1. Conoscere la Mindfulness

*Cos'è la Mindfulness e quali sono i suoi benefici? Quale legame con cibo e alimentazione?*

**Meditazione dell'uvetta (2 acini di uvetta)**

## 2. Introduzione alla Mindful Eating

*Cosa significa mangiare consapevolmente? Come iniziare a praticare la Mindful Eating?*

**Esercizio delle cinque patatine (5 patatine in busta)**

## 3. I trigger dell'alimentazione inconsapevole

*Cosa ti spinge a mangiare in modo inconsapevole e a perdere il controllo?*

**Meditazione del cioccolatino (1 cioccolatino incartato)**

## 4. I segnali del corpo

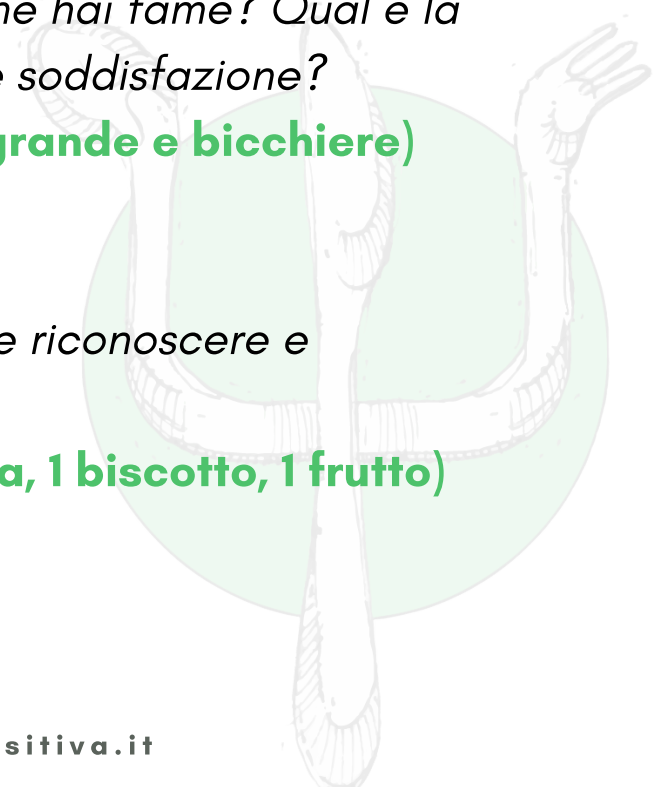
*A quali segnali ti affidi per dire che hai fame? Qual è la differenza tra sazietà, pienezza e soddisfazione?*

**Esercizio dell'acqua (bottiglia grande e bicchiere)**

## 5. I nove tipi di fame

*Cosa ti spinge a mangiare? Come riconoscere e soddisfare i diversi tipi di fame?*

**Esercizio della scelta (1 patatina, 1 biscotto, 1 frutto)**



# Programma del corso

## 6. La fame del cuore

*Perché mangiamo in risposta alle emozioni? Come gestire la fame emotiva?*

**Esercizio dell'umore (1 pizzico di zucchero, 1 pizzico di sale e una noce di burro)**

## 7. La soddisfazione

*Perché la sazietà non basta per smettere di mangiare? Da cosa deriva la soddisfazione?*

**Esercizio del cibo trigger e del cibo sano (1 snack trigger e 1 snack che consideri sano)**

## 8. Il paradosso della restrizione e il perdono

*Perché più ti controlli e più perdi il controllo? Perché per interrompere il circolo vizioso è essenziale il perdono?*

**Esercizio dello snack proibito (1 cibo che ti piace molto ma di cui ti capita di privarti)**

## 9. Mantenere il cambiamento

*Come prevenire le ricadute e mantenere il cambiamento nel tempo?*

**(eventuale recupero)**

N.B. Comunicami eventuali allergie/intolleranze, in modo da definire insieme le sostituzioni necessarie.

