

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

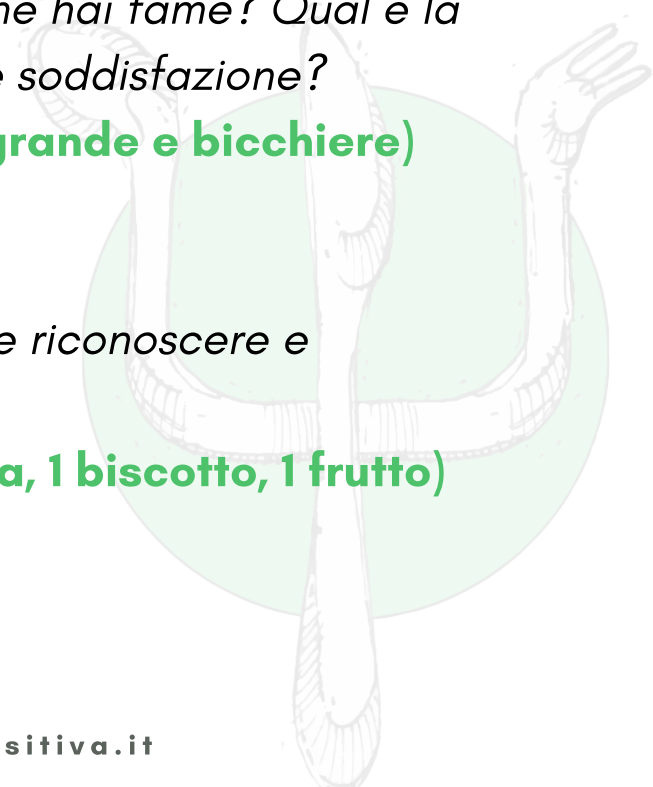
A quali segnali ti affidi per dire che hai fame? Qual è la differenza tra sazietà, pienezza e soddisfazione?

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. Smettere di mangiare

Quali sono i segnali che portano a 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.

