

## Psicologia e Alimentazione:

### Come dimagrire usando la testa. Tecniche e strategie derivate dalla psicologia cognitivo – comportamentale.

Il percorso consiste in **otto incontri di gruppo** con la **psicologa** a cadenza settimanale. L'obiettivo degli incontri è quello di aiutare la persona a **perdere il peso in eccesso** attraverso **l'analisi dei processi psicologici** che mantengono abitudini alimentari scorrette e **l'insegnamento di strategie** che aiutano a gestire meglio **l'alimentazione** e le **emozioni** ad essa associate.

Scopo del programma è di aiutare la persona a comprendere qual è il suo **stile psicologico - alimentare** e analizzare se esso aiuta o invalida il percorso di dimagrimento. I programmi tradizionali che si basano sulla "prescrizione" della dieta e dell'attività fisica determinano raramente il raggiungimento e il mantenimento dell'obiettivo di peso salutare, poiché spesso la persona non acquisisce le conoscenze e le abilità necessarie per effettuare questo cambiamento, finendo per recuperare nel tempo il peso perduto.

Questo percorso permette di prevenire la ricadute e di mantenere un peso salutare grazie al raggiungimento di due obiettivi:

1. Miglioramento della qualità della vita : il trattamento vuole aiutare la persona a comprendere e gestire meglio **le emozioni** e i **momenti di alimentazione incontrollata**.
2. Modificazione dello stile di vita : il trattamento vuole aiutare la persona ad **affrontare gli ostacoli** alla perdita e al mantenimento del peso attraverso l'insegnamento di diverse **strategie psicologiche**.

## Incontri di gruppo

- 1 ) Sovrappeso tra genetica e ambiente : come intervenire
- 2 ) come calcolare le calorie introdotte e consumate
- 3 ) Formulazione personalizzata: qual è il nostro stile psicologico - alimentare
- 4 ) Strategie per gestire la dieta
- 5 ) Come gestire gli eventi e i pensieri problematici
- 6 ) Emozioni e cibo
- 7 ) Come gestire i momenti di alimentazione incontrollata
- 8 ) Cibo e stress

## Info e costi

Il percorso consiste in otto incontri di gruppo della durata di un'ora a cadenza settimanale, per la durata di due mesi. Si terrà una serata informativa a **Thiene (Vi) giovedì 14 maggio alle ore 20.30** presso l'Associazione Commercianti in via Montello, 33, Thiene (Vi).

I prossimi incontri partiranno a **Schio lunedì 18 maggio** alle ore 19.00 e a **Arzignano giovedì 21 maggio** alle ore 18.30.

Per maggiori informazioni contattare il centro Genesy (Schio, Vi) al numero [0445 500107](tel:0445500107) o all'indirizzo e-mail [info@centrogenesy.it](mailto:info@centrogenesy.it) oppure il centro Salute e Benessere (Arzignano, Vi) al numero [346 6267666](tel:3466267666) o all'indirizzo e-mail [info@salutebenessere.vi.it](mailto:info@salutebenessere.vi.it)

Se volete contattare direttamente la Dott.ssa Gloria Fioravanti è disponibile al numero [348 9255483](tel:3489255483) oppure all'indirizzo e-mail [info@gloriafioravanti.it](mailto:info@gloriafioravanti.it)

Se richiesto, il programma può essere individualizzato e affiancato da una nutrizionista.