

CICLO DI INCONTRI INFORMATIVI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE ED EMOTIVA



Le problematiche relative al rapporto con il cibo e con il proprio corpo sono sempre più diffuse. Nella maggior parte dei casi interessano giovani donne in età adolescenziale, tuttavia, negli ultimi anni, l'attenzione ossessiva per l'alimentazione, il peso e le forme corporee ed il ricorso a comportamenti drastici per il loro controllo risultano sempre più frequenti anche in età adulta e negli uomini.

Esistono modalità molto differenti di declinare questo rapporto "infelice" con il cibo, che vanno dall'eccessiva restrizione dietetica a comportamenti alimentari disregolati e impulsivi. Il corpo viene spesso evitato e percepito in modo alterato, al punto da determinare livelli di sofferenza e disagio tali da interferire con la qualità di vita della persona.

Le informazioni sul tema dei comportamenti alimentari sono molteplici. Sovrappeso, obesità, alimentazione incontrollata, anoressia, bulimia sono termini ormai entrati a far parte del linguaggio comune e l'attenzione mediatica è rivolta prevalentemente alle conseguenze drammatiche di tali condizioni, senza affrontarne in modo ampio ed esaustivo gli aspetti causali e preventivi.

Obiettivo degli incontri è dunque quello di promuovere una corretta e completa informazione, che favorisca una maggiore consapevolezza sugli aspetti cognitivi ed emotivi connessi al rapporto con il cibo e con il proprio corpo, che offra spunti di riflessione sui comportamenti e gli stili di vita che possono facilitare l'insorgenza o la cronicizzazione dei disturbi alimentari e che stimoli un'buona accettazione di sé, del proprio corpo e della propria immagine.

In particolare, durante gli incontri verranno messe a disposizione conoscenze evidence-based che attingono al modello cognitivo-comportamentale dei disturbi dell'alimentazione (Cognitive Behavioural Therapy-Enhanced, CBT-E, Fairburn, 2008).

INFORMAZIONI

Rivolto a tutti coloro che sono interessati ad intraprendere un percorso di consapevolezza che aiuti a maturare un rapporto sano e sereno con il cibo e con il proprio corpo.

Gli incontri saranno condotti dalle Dr.sse Elisa Moretti e Camilla Freccioni, Psicologhe Psicoterapeute e dalla Dr.ssa Laura Capecci, biologa nutrizionista.

COSTI

La partecipazione è gratuita.

ISCRIZIONI

È richiesta l'iscrizione online:

<http://studicognitivi.it/firenze/eventi/>

Mercoledì 6 marzo

Orario 18.30-20

L'alimentazione e la nutrizione nelle fasi di vita e i suoi disturbi (dott.ssa Elisa Moretti, psicologa psicoterapeuta)

Mercoledì 20 marzo

Orario 18.30-20

I falsi miti dell'alimentazione e delle diete (dott.ssa Laura Capecci, biologa nutrizionista)

Mercoledì 3 aprile

Orario 18.30-20

Emozioni, cibo e immagine corporea (dott.ssa Elisa Moretti, psicologa psicoterapeuta)

Mercoledì 17 aprile

Orario 18.30-20

Mangiare con consapevolezza: principi teorici e pratici della Mindfulness (dott.ssa Camilla Freccioni, psicologa psicoterapeuta)

Gli incontri si terranno nella sede della
Scuola Cognitiva di Firenze
Via delle Porte Nuove, 10 - Firenze

Per informazioni:

info@scuolacognitivafirenze.it
Tel 0553245357