



Percorso di Psicoeducazione Alimentare

Obiettivi del percorso

Dott.ssa Eleonora
Rossi

Psicologa e
Psicoterapeuta in
formazione ad indirizzo
cognitivo-
comportamentale
dell'adulto e dell'età
evolutiva



Dire **addio** per sempre alle **diete**



Ritrovare un **equilibrio** che permetta di avere un rapporto sano con il **cibo** e raggiungere uno stato di **benessere**



Rientrare in **connessione** con il proprio **corpo**



Prevenzione ai Disturbi Alimentari

A chi è rivolto



A donne e uomini che sono stanchi di lottare con cibo, corpo e peso o che semplicemente desiderano apprendere nozioni in merito al nostro funzionamento quando parliamo di alimentazione.

Non ci sono requisiti particolari a parte l'età (> 20 anni).

I gruppi per i corsi che si svolgono in presenza devono essere composti da massimo 5 persone.

Quanto dura?



- ◇ 10 incontri da 1h a cadenza settimanale
- ◇ Giorno e orario si possono accordare con i partecipanti prima della data di inizio

Durante il corso verranno forniti dispense, materiale informativo ed esercizi