



Giovedì 1 dicembre 2016 ore 17,00 - Via Andreini, 1 int. 3/B - Padova

In occasione della settimana dell'informazione psicologica

“Comunicare la psicologia” organizza l'incontro gratuito

MINDFUL EATING

L'alimentazione consapevole per nutrire il corpo

Dott.ssa Ferrara Silvia

18,30 – 19,00 Introduzione alla Mindful Eating (alimentazione consapevole)

19,00 – 19,30 Cominciamo a osservare il nostro stile alimentare

19,30 – 20,00 Cibo e umore: indicazioni alla pratica di consapevolezza

“Quando cominciamo a introdurre consapevolezza, cominciamo a porre attenzione a tutte le attività quotidiane dedicate al cibo: comprarlo, prepararlo, servirlo, mangiarlo, lavarlo e l'ambiente fisico e sociale in cui lo mangiamo. Questa pratica ci fa recuperare l'ascolto del nostro corpo, riconoscere e differenziare le sensazioni e i nostri bisogni imparando a sentirci soddisfatti e a saperci prendere cura di noi stessi”. Dott.ssa Ferrara Silvia, psicologo clinico, psicoterapeuta, specialista nei disturbi alimentari, docente al Master sui Disturbi del comportamento alimentare, Università di Padova.