

È solo la fame che ci spinge a mangiare?

Abbiamo imparato a scegliere il cibo attraverso i numeri e le categorie (calorie, carboidrati, grassi, indice glicemico, etc), affidandoci più alle capacità computazionali e di lettura che ai nostri sensi.

Il risultato? Mangiamo pensando a ciò che «**dovremmo**» o «**non dovremmo**» mangiare e a quando, il piacere per ciò che abbiamo in bocca svanisce, mangiamo sulla base della preoccupazione e dell'ansia.

Vogliamo ritornare ad avere una relazione libera con il cibo?

Proviamo a re-imparare ad ascoltare i messaggi che il corpo manda costantemente sui suoi bisogni e su come soddisfarli. Se siamo capaci di ascoltarlo, senza giudizio né colpa, separiamo quello di cui il corpo ha bisogno da quello che la nostra mente ci spinge a mangiare.

La risposta non è il cibo (almeno...non sempre). Il cibo è solo cibo

L'associazione **Qui e Allora – Curare e Prendersi Cura** (www.quieallora.com) propone via Zoom 2 incontri introduttivi sull'esperienza di ognuno di noi riguardo a come si sente mentre mangia e/o beve, per iniziare a individuare cos'è che ci spinge a mangiare

- Martedì 9 febbraio ore 18.30 - 19.45
- Sabato 13 febbraio ore 9.15 - 10.30

Conduttori:

- **Dr. Diana Scatozza**

Medico, nutrizionista, *Professional Advanced Counselor*

- **Dr. Pietro Enrico Bossola**

Psicoterapeuta, psicoanalista

- **Dr. Michele Dalla Mura**

Chinesiologo, *Advanced Restorative Yoga Teacher*

Costo: 60 euro/incontro

Per Info: 340 8453280 o info@quieallora.com

Quanta differenza...

