

OFFICINA DELLE IDEE

Associazione Culturale
Angri(Sa) Corso Italia , 18



Organizza

Corso di PSICONUTRIZIONE

Parte Venerdì 25 Ottobre 2013, presso "Officina delle Idee" in Corso Italia 18, Angri

Il Percorso di Psiconutrizione

Gli incontri saranno condotti dalla Dott.ssa Anna Chiara Ragone, Nutrizionista e dal Dott. Pasquale Rossi, Psicoterapeuta

Il percorso di **PSICONUTRIZIONE** offre la possibilità di conoscere i principi di una corretta alimentazione ,insegna a prevenire e correggere comportamenti sbagliati che favoriscono il sovrappeso, affrontare le problematiche psicologiche che influenzano le scelte alimentari con l'aiuto di esperti che operano in sinergia.

È gradito un cenno di adesione

Info:

Dott.ssa Anna Chiara Ragone cell 347 9217015 www.annachiararagone.it

Dott. Pasquale Rossi cell 320 4623009

<http://psicologiaperilbenessere.blogspot.it/>

PROGRAMMA DEL CORSO:

- La nutrizione umana: aspetti fisiologici, patologici, psicologici e culturali
- Caratteristiche degli alimenti e lettura delle etichette alimentari.
- Superalimenti per la salute: prevenire le malattie e preservare il benessere attraverso il cibo
- L'energia del cibo ed i valori nutrizionali degli alimenti
- Le relazioni profonde tra cibo, organi digestivi cervello/mente. I fattori di regolamentazione alimentare.
- Aspetti psicologici nella scelta degli alimenti e nelle condotte alimentari
- I disturbi del comportamento alimentare. Fattori emozionale e comportamentali alla base del sovrappeso
- L'Emotional Eating (fame emozionale) ed i suoi schemi individuali: come riconoscerla ed affrontarla
- Le tecniche psicologiche e le strategie dietetiche per ristabilire un rapporto sano ed equilibrato col cibo