

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

COME LE EMOZIONI POSSONO ESSERE INFLUENZATE DALLA CONSAPEVOLEZZA RISPETTO A CIÒ CHE MANGIAMO

La vita che conduciamo è sempre più frenetica e orientata a fare più cose nel minor tempo possibile. I tempi sono sempre meno dilatati, e il momento del pasto spesso diventa qualcosa da inserire a fatica tra gli impegni, magari il più velocemente possibile, perdendo via via la propria valenza di momento per se stessi, oltre che di nutrizione.

Acquisire una maggiore consapevolezza di ciò che mangiamo e delle emozioni che ci accompagnano mentre lo facciamo è un passo necessario per contattare l'importanza che il cibo riveste sul nostro umore e sul nostro benessere: come mangiamo, le modalità in cui lo facciamo e i tempi che impieghiamo per farlo.

Il gruppo può essere un'occasione per una riflessione collettiva e di scambio su queste tematiche, oltre che di un'acquisizione di consapevolezza circa il proprio atteggiamento nei confronti dell'alimentazione.

Per info:

Micol Becco – Psicologa Psicoterapeuta – 339 3372510 – micol.becco@hotmail.it

Lucia Mariotto – Psicologa Psicoterapeuta – 340 9852586 – l.mariotto@gmail.com

