

PROGRAMMA

Mindful Eating – Cultura della dieta, Alimentazione consapevole, Gestione abbuffate

MODULO 1

Grassofobia: stereotipi e pregiudizi sul grasso

Radici della grassofobia

Cultura della dieta

Cultura della dieta e disturbi del comportamento alimentare (dca)

Dca come disturbo etnico o sindrome culturale

Fat talk: il linguaggio della cultura della dieta

Mindful eating come approccio alternativo

MODULO 2

INCONTRO 1

Mindfulness

OSTACOLI alla Mindfulness

Breve pratica sul respiro

Meditazione seduta di 3 minuti

Esercizio dell'uvetta

INCONTRO 2

Mindful eating

Questionario del mangiatore consapevole

Body scan

Esercizio delle cinque patatine

INCONTRO 3

Trigger delle abbuffate e cinque sensi

Esercizio del cioccolatino

Esercizio del salatino

INCONTRO 4

Fame dello stomaco e cellulare

Esercizio dell'acqua

Accenni allo yoga

INCONTRO 5

Fame del cuore e della mente

Impariamo a scegliere

Pratica sul gusto con cibo trigger

INCONTRO 6

Il potere della scelta

Esercizio potluck (con cibo sicuro e trigger)

Pratica sul senso di sazietà e pienezza

INCONTRO 7

Perdono e self-compassion

Pratica sul perdono

Esercizio frutta secca

INCONTRO 8

Accettazione corporea

Pratica meditativa di ringraziamento al corpo

Food and mood

INCONTRO 9

Ricadute e mantenimento

Pratica di amorevole gentilezza

Meditazione camminata

MODULO 3

Esploriamo le abbuffate compulsive

Cosa fare prima e dopo un'abbuffata

Panoramica dei DCA

Approfondimento: minnesota study

MODULO 4

Principali ostacoli alla meditazione

Come creare una nuova abitudine

La scala della fame: comprendere e rispettare i segnali del corpo

Le skills del professionista consapevole