

Provider:	Geco Formazione n. 6058
Titolo:	Mindful Eating – Cultura della dieta, Alimentazione consapevole, Gestione abbuffate
Edizione:	1
Sede:	Online
Responsabile scientifico:	Dott.ssa Laura Francesca Fasoli
Destinatari:	Fisioterapisti, medici chirurghi, massofisioterapisti
Obiettivo formativo:	Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere
Crediti ECM:	50

Tabella: Responsabili scientifici / docenti / relatori / moderatori

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/ libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Laura Francesca Fasoli	Psicologia	Psicoterapeuta	Libero professionista	Psicoterapeuta

PROGRAMMA

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 cioccolato

Esercizio del salatino

Geco Formazione s.r.l.

Via Raffaele Mazzei, 14

87056 Santo Stefano di Rogliano (CS)

P.IVA 03631870783

www.gecoformazione.it

info@gecoformazione.it

Tel. 347 8546818

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

Geco Formazione s.r.l.

Via Raffaele Mazzei, 14

87056 Santo Stefano di Rogliano (CS)

P.IVA 03631870783

www.gecoformazione.it

info@gecoformazione.it

Tel. 347 8546818

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

