

## ***CHE TIPO DI MANGIATORE SEI?***

### ***VIAGGIO INTORNO ALL'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE.***

Per stabilire una relazione sana ed equilibrata con il piacere di mangiare, **SOS Benessere Psicologico**, propone il percorso guidato, di consapevolezza alimentare e emotiva ***“Che tipo di mangiatore sei? Viaggio intorno all'alimentazione consapevole”*** per imparare a intendere la dieta come un modo di vivere a cui è impossibile rinunciare.

Il viaggio intorno al cibo proposto permetterà, ad ognuno dei partecipanti, di riflettere sulle proprie abitudini alimentari in modo da comprendere che, in realtà, non esistono “cibi buoni” o “cibi cattivi”. Il lavoro di consapevolezza alimentare guidato consentirà di imparare a regolare la quantità e la frequenza di quei cibi che, erroneamente, etichettiamo come cibi da evitare o da eliminare dal piano alimentare, capendo l'impatto del cibo nel contesto e non più come singolo.

Il percorso di consapevolezza alimentare aiuterà la persona a comprendere che, l'obiettivo primario della dieta, non è quello di evitare le tentazioni culinarie poiché, più bandiamo certi cibi dal proprio piano alimentare più, alla vista di quel trancio di pizza appena sfornato, non sapremo resistere. Il partecipante capirà che esistono elementi, quali il desiderio, la creatività, la voglia e l'immaginazione che trasformano i cibi e la loro preparazione in un vero e proprio linguaggio.

Ognuno dei partecipanti, sarà guidato nella conoscenza e comprensione della propria dimensione emotiva permettendogli, di interrogarsi, in merito alle modalità di espressione delle proprie emozioni e all'influenza di queste nelle proprie scelte alimentari. Imparerà ad ascoltare i segnali del proprio corpo, distinguendo il senso di fame fisiologica da quello di fame nervosa.

Il percorso consentirà di apprendere le sette tipologie di fame esistenti. Interrogando il significato attribuito al cibo, chi parteciperà agli incontri, riuscirà a domandarsi: a quale tipologia di mangiatore appartengo? Mangio per rabbia? Sono un mangiatore annoiato? Insaziabile? Eccessivamente preoccupato o stressato? Emozionale?

Il singolo partecipante imparerà a discriminare la propria tipologia di “cibo conforto”, il cosiddetto ***comfort food***. Chi si è mai chiesto perché, quando siamo arrabbiati, prediligiamo un intero pacco di patatine croccanti piuttosto che una calda tazza di caffè? Perché in preda alla tristezza percepiamo un desiderio, inarrestabile, di mangiare biscotti, caramelle o una grande porzione di torta al cioccolato? In che modo la tipologia di alimento che andiamo a ricercare esprime il nostro stato d'animo? Il viaggio intorno alla consapevolezza alimentare e emotiva faciliterà il riconoscimento delle singole strategie sia per non mangiare troppo che per combattere la fame nervosa.

Questo percorso, intorno al cibo e alla sfera emotiva, permetterà ad ognuno dei partecipanti, di parlare al proprio corpo con rispetto, con gentilezza, senza alcun giudizio. La felicità non è una taglia. Noi non siamo quel numero sterile sulla bilancia.

**Controvento Catania - Cooperativa sociale onlus**

Sede operativa: Via San Paolo, 29 – 95120 Catania (CT)

C.F. 05250140877

Tel. 351 6005581 – Mail [sosbenesserepsicologico@gmail.com](mailto:sosbenesserepsicologico@gmail.com) web [www.controventocatania.it/benessere-psicologico](http://www.controventocatania.it/benessere-psicologico)

Il percorso si articola in tre moduli sviluppati durante 3 percorsi laboratoriali in **presenza** (qualora un DPCM dovesse impedire l'erogazione in presenza, sarà effettuato tramite piattaforma zoom) per un totale di **12 ore** nel mese di maggio 2021, nelle seguenti date: **15 - 22 - 29 maggio** dalle 15 alle 19. Al termine del percorso nutrizionale verrà offerta la possibilità di una prima visita gratuita con la dott.ssa medico nutrizionista Massimino.

Il corso prevede di raggiungere i seguenti **obiettivi**:

- Miglioramento del proprio rapporto con il cibo, ritornando ad ascoltare i propri segnali di fame e sazietà;
- Acquisizione di strategie per comprendere e modificare i pensieri e i comportamenti negativi e disfunzionali nei confronti del cibo che portano spesso ad auto-sabotarsi;
- Conoscenza e approfondimento della promozione del benessere per stare meglio ed avere un rapporto sano con il cibo, aspirando a mantenere il peso forma al fine di sentirsi meglio con se stessi e godersi i piaceri della vita;
- Comprensione conoscenza, in maggior misura, del significato psicologico attribuito al cibo di cui ci nutriamo per migliorare il nostro rapporto con esso aumentando la qualità del nostro stile di vita;
- Comprensione e conoscenza delle basi della nutrizione, funzione dei macronutrienti e micronutrienti.

Il costo complessivo del laboratorio è di € 120 (centoventi/00) IVA INCLUSA.

**Controvento Catania - Cooperativa sociale onlus**

Sede operativa: Via San Paolo, 29 – 95120 Catania (CT)

C.F. 05250140877

Tel. 351 6005581 – Mail [sosbenesserepsicologico@gmail.com](mailto:sosbenesserepsicologico@gmail.com) web [www.controventocatania.it/benessere-psicologico](http://www.controventocatania.it/benessere-psicologico)