



Webinar

Training di Mindfulness per una Relazione Consapevole con il Cibo

MB EAT

Il training, sostenuto da molti studi di efficacia, si rivolge a coloro che hanno problemi di alimentazione corretta, abitudini alimentari disordinate, soffrono di compulsione all'eccesso di cibo, difficoltà di regolarsi nel mangiare e comunque hanno una relazione difficile e disfunzionale con il cibo.

Succede a tutti noi di mangiare a volte in modo automatico, senza quasi renderci conto di quanto e di cosa stiamo mangiando. E di come lo stiamo facendo. Frettolosamente, chiacchierando con gli amici, a volte addirittura litigando. Oppure semplicemente leggendo

qualcosa che ci interessa o guardando la televisione. Quasi sempre comunque prestando molto poca attenzione all'esperienza che stiamo vivendo in relazione cibo.

Ancor di più. Succede a volte che non sappiamo neanche perché stiamo mangiando. Se per necessità del nostro corpo, per abitudine, per gestire lo stress o emozioni difficili, per noia o altro.

Così come può anche accadere che mente e corpo si separino sempre di più e allora mangiare può diventare una azione compulsiva, al di fuori del nostro controllo, obbligata, che trasforma i nostri pasti in un campo di battaglia, tra il bisogno assoluto di divorare cibo in continuazione e quello di evitarlo.

Come ci aiuta la Mindfulness?

La consapevolezza aiuta a collegare la mente e il corpo, a rallentare per un momento, entrare in contatto con noi stessi, e passare da una indiscriminata azione reattiva e compulsiva ad una azione che sia in sintonia con i nostri bisogni di quel momento particolare.

La consapevolezza può contribuire a portare equilibrio in ogni aspetto dell'esperienza del mangiare. Si tratta di coltivare una combinazione di "saggezza interiore" (consapevolezza di come il nostro corpo e la mente stanno rispondendo), e "la saggezza esteriore" (poterci concedere il cibo "giusto" per soddisfare le nostre esigenze e preferenze personali).

Mangiare in modo consapevole comporta l'entrare in sintonia con i nostri naturali segnali fisici di fame e sazietà. Significa poter veramente fare l'esperienza del sapore del cibo, e comprendere quando ne abbiamo abbastanza.

Significa soprattutto comprendere se mangiamo per fame o per altri bisogni e imparare a dare a ciascun bisogno fisico, psicologico o emotivo la corretta risposta.

In definitiva essere consapevoli, quando mangiamo, è semplicemente un modo potente di metterci in relazione con l'esperienza del corpo e della mente e con la gioia che da questa esperienza deriva. Per poi poter dedicare, sostenuti dall'energia che una nutrizione corretta ci offre, la nostra attenzione alle tante altre esperienze che la nostra vita ci offre momento dopo momento.

Obiettivi del percorso Eating Awareness Training (MB-EAT)

- Diventare consapevoli delle infinite possibilità che abbiamo a disposizione per nutrirci, imparando a selezionare e preparare il cibo, rispettando la propria saggezza interiore
- Utilizzare i 5 sensi per la scelta degli alimenti, che siano così soddisfacenti per noi, e nello stesso tempo nutrienti per il corpo
- Riconoscere le nostre abituali risposte al cibo (mi piace – lo voglio, non mi piace – non lo voglio o neutro – non mi interessa) senza giudicare
- Diventare consapevoli del senso di fame e di sazietà per decidere se iniziare o smettere di mangiare
- Riconoscere che non esiste un modo giusto o sbagliato di mangiare, ma diversi gradi di consapevolezza che circondano l'esperienza con il cibo
- Dirigere la propria attenzione momento per momento al fatto che si sta mangiando
- Essere consapevoli che si possono fare delle scelte alimentari che supportano la salute e il benessere, disattivando il proprio "pilota automatico"
- Distinguere tra gli aspetti psicologici dell'esperienza emotiva e gli stimoli della fame e della sazietà
- Accettare le emozioni come parte dell'esperienza umana, con minore reattività ad esse
- Essere consapevoli degli stati interni, incrementando il monitoraggio metacognitivo
- Essere consapevoli dell'interconnessione tra la terra, gli esseri viventi, le pratiche culturali e l'impatto delle scelte alimentari su tali sistemi
- Osservare i pensieri come semplici pensieri, eventi mentali

Conduce il corso:

Dott.ssa [Bianca Pescatori Psicologa, Psicoterapeuta, Insegnante Mindfulness.](#)



Quando:

nove incontri ogni giovedì dalle 18,30 alle 20,30 da giovedì 26 settembre 2019

Si raccomanda di essere presenti a tutti gli incontri, ma nel caso si saltasse un incontro è sempre possibile recuperarlo in differita poiché ogni incontro sarà registrato e messo a disposizione sulla nostra piattaforma fino a due mesi dopo la conclusione del corso.

Naturalmente anche in questo caso verrà mandato il materiale audio e i file di approfondimento degli argomenti dell'incontro.

Dove:

Comodamente a casa tua o ovunque tu desideri, e da qualsiasi dispositivo: desktop pc, tablet, smartphone.

Quota di partecipazione:

entro il 30 luglio: 190 euro + iva, dopo 250 euro (+ iva)

[Clicca per iscriverti](#)

Per informazioni

Valentina Nocchi
referente Eventi
Email: mondomindful@gmail.com
tel. 328 802 87 62 (dalle 10 alle 15 dal lunedì al venerdì)
