



Percorso

IN FORMA...mentis!

EDUCAZIONE ALIMENTARE & SUPPORTO al DIMAGRIMENTO

Dr.ssa Marina Bassi

Tel.0396076481 - E-mail: studiopsicologia@hotmail.it



MANGIARE NON È SEMPLICE!

GLI ULTIMI DECENNI, INTERESSATI DA IMPORTANTI CAMBIAMENTI DELLA SOCIETÀ, HANNO DATO VITA AD ABITUDINI E ATTEGGIAMENTI DISFUNZIONALI VERSO IL CIBO E IL CORPO, INCREMENTANDO CASI DI SOVRAPPESO, OBESITÀ INFANTILE, DISORDINI ALIMENTARI E OSSESSIONE PER IL CORPO.

Dr.ssa Marina Bassi

Tel.0396076481 - E-mail: studiopsicologia@hotmail.it



Percorso

IN FORMA...mentis!

EDUCAZIONE ALIMENTARE & SUPPORTO al DIMAGRIMENTO

- DIMAGRIMENTO
- FAME EMOTIVA
- ADHERENCE ALLA DIETA
- EDUCAZIONE E RIEDUCAZIONE ALIMENTARE
- STRATEGIE PER IL CAMBIAMENTO E BUONE PRATICHE

Dr.ssa Marina Bassi

Tel.0396076481 - E-mail: studiopsicologia@hotmail.it



COME VOSTRA PSICOLOGA ALIMENTARE

- ✓ VI SUPPORTERÒ PER MIGLIORARE L'AUTOSTIMA E IL BEN-ESSERE
- ✓ SUGGERIRÒ STRATEGIE PER LA QUOTIDIANITÀ
- ✓ LAVOREREMO SUL CONDIZIONAMENTO, LE EMOZIONI, I BLOCCHI
- ✓ VI AIUTO A PRENDERE COSCIENZA DEI COMPORTAMENTI AUTOMATICI
- ✓ LAVOREREMO SULLA RELAZIONE ALTERATA CON L'ALIMENTAZIONE
- ✓ LAVOREREMO SULL'IMMAGINE CORPOREA

Dr.ssa Marina Bassi

Tel.0396076481 - E-mail: studiopsicologia@hotmail.it