

# Mindful Eating, Mindful ACT

Un programma di 8 settimane basato sull'acquisizione di abilità di consapevolezza, per riscoprire un rapporto sano e gioioso con il cibo e con il proprio corpo

## **Il corso sarà IN PRESENZA**

Dal 13 febbraio al 3 aprile  
il lunedì, dalle 18 alle 19,30

**INCONTRO INFORMATIVO E DI ORIENTAMENTO GRATUITO ONLINE**  
(PIATTAFORMA ZOOM - richiedi il Tuo link qui: <https://forms.gle/dFmTsJzzSdpuJe1s5>  
IL 16/01/23 ORE 19.00

## **SEDE DEL CORSO**

Centro Leaves Psicologia e Salute  
P.le Ravenet, 1 - PARMA

Per informazioni e iscrizioni  
[lorenza.bicchieri@gmail.com](mailto:lorenza.bicchieri@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/dott.ssalorenzabicchieri>

**CONDUCE IL CORSO**  
Dott.ssa Lorenza Bicchieri  
Psicologa e Psicoterapeuta

# Mindful Eating, Mindful ACT

## Programma degli incontri

13/02 Mindfulness, mindful eating e le abilità di chi mangia con consapevolezza

20/02 Capire il corpo: il bisogno di mangiare e gli altri tipi di fame

27/02 Capire il corpo: sazietà, pienezza e soddisfazione

06/03 Il craving: di cosa ho bisogno veramente?

13/03 La relazione tra cibo ed emozioni

20/03 Osservare un po' più a lungo: gestire le emozioni (senza ricorrere al cibo)

27/03 Il corpo come migliore amico. Guardare il corpo con occhi non giudicanti

03/04 Il cambiamento....stabile. Un nuovo inizio all'insegna della flessibilità

