

PERCHE' IL GRUPPO?

COME FUNZIONA?

E' più facile combattere il peso in eccesso con il **sostegno di un gruppo** di auto aiuto guidato: c'è più spinta al cambiamento nello stile di vita e si è seguiti **passo dopo passo** nella gestione delle difficoltà.

Vantaggi dell'intervento di gruppo

- ✓ Aiuta a seguire con **costanza** il programma;
- ✓ Sviluppa abilità e **soluzioni** nuove per un problema comune;
- ✓ Dà **sostegno reciproco** attraverso accettazione, condivisione, cooperazione;
- ✓ Moltiplica le **occasioni di apprendimento**;
- ✓ Favorisce la **comprensione** dei propri vissuti attraverso il confronto con gli altri membri.

Il Gruppo non è la somma delle singole parti, ma un potente strumento di trasformazione e cambiamento.

10 Incontri

(90 minuti cad.)

Il gruppo sarà composto **da un minimo di 6 ad un massimo di 15 partecipanti.**

Le spese per il gruppo psiconutrizionale sono **detraibili** al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi. La detrazione spetta in misura pari al **19%** della spesa.

Per informazioni su sede e costi contattare gli specialisti:

Dott. Stefano Zucchi

Psicologo Psicoterapeuta

339. 32000648 – www.stefanozucchi.com

Dott.ssa Sara Biondi

Dietista

331.7824636 – info@sarabiondi.com

PERDERE PESO e MANTENERE IL RISULTATO



Gruppo PsicoNutrizionale

Per perdere peso non basta mettersi a dieta.

Incontri di gruppo per apprendere conoscenze e strategie utili per combattere il peso in eccesso.

UN'ALTRA DIETA?

- ✓ **Quante volte abbiamo fatto una dieta?**
- ✓ E quante volte ci siamo sentiti **scoraggiati** quando la perdita di peso rallenta o si arresta nonostante i nostri sacrifici?
- ✓ Perché è così facile **recuperare i chili persi**?
- ✓ Perché apriamo il frigo e **mangiamo qualsiasi cosa** pur di placare il nervoso e la noia?
- ✓ Perché **spilucchiamo** tutto il giorno cose dolci e gustose?
- ✓ Per non parlare dell'avvilimento e della **vergogna** quando si sale sulla bilancia dal medico...



Il **rapporto con il cibo** si intreccia con la propria storia e con lo stile di vita, ed è per questo che è così difficile gestirlo.

È una realtà comune **recuperare il peso perduto** al termine di una dieta, il solo intervento nutrizionale non basta.

DI COSA SI TRATTA?

È un ciclo di **incontri di gruppo** tenuti da psicoterapeuta e dietista che forniranno **conoscenze e strategie per migliorare il rapporto col cibo**.

Sono rivolti a chi vuole iniziare o chi ha appena incominciato un percorso per **combattere il peso** in eccesso.

Ogni incontro è focalizzato su argomenti specifici introdotti dai professionisti e affrontati insieme tramite materiale didattico, esercizi pratici, condivisione della propria esperienza e confronto su difficoltà e strategie efficaci.

Alcuni temi trattati

- ✓ Perché le diete non funzionano?
- ✓ Perché il mio metabolismo è lento e si blocca?
- ✓ Perché ho sempre fame e non mi sento mai sazio?
- ✓ Che relazione c'è tra emozioni e cibo?
- ✓ Con quali tecniche si possono prevenire le ricadute e mantenere nel tempo il peso eliminato?
- ✓ Immagine corporea e autostima;

OBIETTIVI

- ✓ Conoscere il proprio **stile alimentare** e scoprire la relazione tra eventi, pensieri, emozioni e comportamenti;
- ✓ Apprendere **strategie** per gestire le situazioni ad alto rischio di perdita di controllo, come le abbuffate;
- ✓ Utilizzare le **tecniche di controllo** degli stimoli che portano a mangiare in eccesso;
- ✓ Accettare gli episodi di “trasgressione” e **non mollare** il percorso intrapreso ;
- ✓ Aiutare a mantenere l'**impegno** con costanza;
- ✓ Migliorare l'accettazione, l'**autostima**, i rapporti sociali

