

Uni-ATENEO ® "Ivana Torretta" - Anno Accademico 2011-2012

**LABORATORIO DI PSICOLOGIA**  
**"ALIMENTAZIONE E PSICOLOGIA.**  
**Come usare le emozioni nella dieta"**  
**Corso pratico di 4 lezioni di 2 ore**  
**dr.ssa Anna Galeotti**

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

Il particolare rapporto che ognuno di noi ha con il cibo fin da piccolo è carico di componenti psicologiche che possono facilitare o interferire con una sana alimentazione. Mangiare, infatti, non significa semplicemente soddisfare la sensazione fisica della fame: non si mangia solo per placare il brontolio dello stomaco, ma anche per soddisfare le proprie emozioni. Vale anche l'influenza inversa: noi siamo quello che mangiamo, perché gli alimenti che ingeriamo possono modificare sia la nostra salute fisica che il nostro stato mentale. **In questo mini-corso cercheremo di investigare il legame tra emozioni e cibo e trarne spunti pratici, utili al miglioramento del rapporto con tutto ciò che mangiamo**

**QUATTRO LEZIONI PRATICHE DI DUE ORE**  
**PER UN GRUPPO DI 15 PERSONE**

Le lezioni si terranno nei seguenti lunedì, ore 16,15-18,15

4 febbraio 2012, 11 febbraio 2012,  
18 febbraio 2012, 25 febbraio 2012

**E' necessaria l'iscrizione. E' previsto un contributo**

**Anna Galeotti - Nerviano**

Psicologa Psicoterapeuta, si è laureata con il massimo dei voti presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore -Mi e specializzata in Psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Ha conseguito un master in Terapia Mansionale dei Disturbi Sessuali e perfezionamento in Approccio Integrato alla Clinica della Coppia.

Attualmente collabora con alcune strutture socio-sanitarie del territorio, tra cui la Fondazione M. Lampugnani ed esercita la libera professione, occupandosi di disturbi psicologici dell'adulto