

Università per Adulti e Terza Età di Nerviano - Anno Accademico 2013-2014

LABORATORIO DI PSICOLOGIA

"ALIMENTAZIONE E PSICOLOGIA.

Come migliorare il rapporto con ciò che mangiamo: spunti pratici"

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

25.11.2013, 2.12.2013, 9.12.2013, 16.12.2013

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

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