

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