

## **DISTURBI ALIMENTARI, DEL PESO E DELLA CORPOREITÀ: PREVENZIONE, TRATTAMENTO, FORMAZIONE PROFESSIONALE**

Circa il 10% delle ragazze soffre di un *disturbo alimentare*, dal 15 al 27% manifesta segni preoccupanti di disagio nel rapporto con il cibo e con il proprio corpo in età sempre più precoci. Sovrappeso e *obesità* al 30% stanno assumendo le dimensioni di un'epidemia.

**La pressione sociale spinge verso modelli corporei innaturali.**

I disagi e i disturbi legati al rapporto con il cibo coinvolgono e investono gli aspetti psicologici, emotivi, interpersonali, cognitivi, comportamentali e della salute fisica delle persone, per questo anche gli interventi di sostegno o di riparazione richiedono competenze professionali avanzate e interventi multidisciplinari integrati.

**Nel Servizio ASPIC ALIMENTAZIONE**

professionisti esperti nel campo offrono:

- **3 Colloqui di orientamento presso lo Sportello Cibo & Salute**
- **Ciclo di 6 incontri psicoeducativi**
- **Il corso di formazione in Cibo (è) Salute**
- **Servizio di counseling nutrizionale, psicoterapia individuale, di gruppo, sostegno alla genitorialità.**



## **alimentARTI: liberarsi dalla bilancia con creatività CICLO DI 6 LABORATORI PSICOEDUCATIVI**

In ogni incontro si affronta un tema specifico sulle **condotte disfunzionali** legate al **peso**, all'**alimentazione** e all'**immagine corporea**. Vengono proposti **strumenti di autosostegno** e gestione di comportamenti e pensieri disturbanti con **attivazioni esperienziali espressive** che facilitano e consolidano il cambiamento.

**“DI VENERDÌ...”**

**dalle 19.30 alle 21.30 (secondo il calendario annesso)**

Costo di ogni incontro €25 (IVA esclusa)

Attestato di partecipazione. Formazione integrativa del corso in CIBO(è) SALUTE, e riconosciuta nei vari percorsi ASPIC.

**SEDE DI SVOLGIMENTO ASPIC per la SCUOLA**

Via A. Macinghi Strozzi, 42/A – 00145 Roma Tel. 06/51435434  
info@aspicperlascuola.it www.aspicperlascuola.it

# PROGRAMMA DEGLI INCONTRI 2016

con Enrichetta Spalletta  
psicologa, psicoterapeuta, supervisore,  
responsabile di ASPIC Alimentazione

18 MARZO

“PANE, AMORE E...” *Cibo, corpo e relazione: in principio è la fiducia*  
Le radici interpersonali delle condotte alimentari e lo sviluppo della  
consapevolezza degli schemi emotivo-cognitivi personali.

1 APRILE

“L'IDENTITA' ROTONDA” *Diete, forma fisica...elisir di felicità?*  
Come sviluppare un atteggiamento critico verso i messaggi mediatici, liberarsi  
delle diete e mantenere la salute fisica e mentale.

15 APRILE

“SPECCHIO, SPECCHIO DELLE MIE BRAME...CHI È LA PIÙ MAGRA DEL REAME?”  
Strategie efficaci per liberarsi della rigidità mentale e comportamentale nella  
gestione dell'alimentazione.

29 APRILE

“DI QUALE CIBO HO BISOGNO” *Il nutrimento del sé e la gestione delle abbuffate*  
Strategie per la consapevolezza di sé e dei propri bisogni autentici, la costruzione  
di un processo di scelta autoliberante.

20 MAGGIO

“PERDERE PESO SENZA PERDERE LA TESTA” *La sostenibile leggerezza del ben-essere.*  
Dimagrire dentro per dimagrire fuori: liberarsi delle catene mentali, ritrovare lo  
spazio dei desideri e le energie per realizzarli.

24 GIUGNO

“SONO QUEL CHE MANGIO” *Riappropriarsi del senso di fame e sazietà.*  
Il cibo consapevole e l'esperienza del piacere della libertà di accogliere, rifiutare,  
scegliere...

