

## **FELICITA' E BENESSERE A TAVOLA PERCORSO 1DAY**

### **Percorso di Coaching Alimentare**

#### **Premessa**

Tutti vorrebbero poter mangiare ciò che vogliono, quando lo desiderano, senza sentirsi in colpa o senza appesantire la propria forma fisica. Le abitudini alimentari, però, sono così radicate nella vita di tutti i giorni e sono così automatiche che mangiano per noi!

Tutti ci dicono che per smettere basta mangiare di meno e fare esercizio. Questo è corretto, ma non sufficiente! E' necessario modificare il nostro modo di relazionarci con il cibo, il modo in cui pensiamo al cibo, le emozioni che proviamo quando mangiamo. Perché il benessere psico-fisico è prima nell'anima e nella mente e poi nel corpo

Tutti ci dicono cosa fare, ma non ci dicono *come*: questo percorso lo fa! L'utilizzo di questo percorso fa risuonare un profondo senso di pace e di consapevolezza verso il cibo e sostiene il percorso tracciato dalle nostre esperienze e abitudini alimentari positive verso un completo benessere psico-fisico.

Acquisire consapevolezza delle tue abitudini alimentari, capire le emozioni che ti spingono a mangiare ti permetterà di riscoprire il gusto di stare a tavola con amore, mangiare solo quando hai veramente fame, in quantità adeguate alle tue esigenze. Potrai così migliorare la tua qualità di vita.

#### **Obiettivo**

Il Percorso di Coaching Alimentare 1DAY ha l'obiettivo di:

- far emergere risorse positive e capacità sopite per un rapporto sano ed equilibrato con il cibo
- farti riconoscere i tuoi comportamenti a tavola
- prendere consapevolezza delle emozioni che guidano i tuoi comportamenti a tavola e riequilibrarle
- far emergere sensazioni di confidenza nei confronti del tuo modo di mangiare;
- prendere consapevolezza delle tue abitudini alimentari che facilitano il tuo benessere.

#### **Contenuti**

Si tratta di una giornata dedicata a te nella quale avrai l'opportunità di condividere con altri la tua esperienza nei confronti del cibo e della tavola:

- Scoprirai con quale meccanismo la nostra mente attribuisce significati al cibo e al nutrirti.
- Verrai guidato a ricaricarti di energia e ad aprire la neurologia alle attività che andrai a fare.
- Imparerai a riconoscere quali sono i comportamenti corretti da tenere a tavola.
- Scoprirai come senti la fame e imparerai a riconoscere quando hai davvero fame.
- Imparerai a riconoscere quali emozioni provi quando mangi.
- Verrai guidato a ricordare ed ancorare le emozioni e le risorse positive legate alle tue abitudini alimentari corrette e funzionali al tuo benessere.
- Stabilirai il tuo primo obiettivo ben formato per migliorare il tuo rapporto con il cibo e il tuo benessere psico-fisico.

Al termine della giornata, e solo se lo riterrai opportuno, potrai continuare il tuo percorso con delle sedute di counselling individualizzato oppure continuare con il percorso di 3DAYS, per lavorare in modo più approfondito su di te alla ricerca della felicità e del benessere a tavola.

Potrai anche condividere la tua esperienza partecipando gratuitamente ad un altro percorso 1DAY.

**Numero dei partecipanti:** Minimo 8 – massimo 15

**Durata:** 1 incontro dalle 10.00 alle 17.00



**Prossime date e luoghi di svolgimento:**

6 Febbraio 2011 MILANO – Via Val Bregaglia, 1 **promozionale!**  
13 Febbraio 2011 BOLOGNA – sede da definire **promozionale!**  
20 Febbraio 2011 GENOVA - sede da definire  
13 Marzo 2011 FIRENZE - sede da definire  
19 Marzo 2011 BERGAMO - sede da definire  
20 Marzo 2011 PAVIA - sede da definire  
8 Maggio 2011 ROMA - sede da definire  
22 Maggio 2011 PADOVA - sede da definire

**Responsabili del progetto:** Elisa Costagli, Maddalena Scotti

**Trainers in aula:** Elisa Costagli, Maddalena Scotti

**Costo:** Partecipazione al Percorso di Coaching Alimentare ONE DAY

Milano e Bologna **PROMOZIONALE Euro 60,00**

Altre sedi: come da costi su [www.foodcoaching.it](http://www.foodcoaching.it)