



MINDFUL EATING: IMPARIAMO A MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA

Percorso esperienziale di gruppo per scoprire una relazione sana e gioiosa con il cibo.

MODALITÀ ONLINE

Nove incontri settimanali per apprendere:

- principi della mindful eating
- indicazioni per una sana e corretta alimentazione
- riconoscimento dei segnali di fame e sazietà
- gestione delle emozioni e dei pensieri legati al cibo



**Primo incontro
gratuito informativo:**

Martedì 17 gennaio ore 18.30

Il percorso inizierà

MARTEDÌ 24 GENNAIO ore 18.30

fino a martedì 4 APRILE

Per info e prenotazioni: 340 2568241

Dott.ssa Ofelia Panico
Psicologa Psicoterapeuta
Tel. 393 4374116

Dott.ssa Vanessa Pacelli
Biologa Nutrizionista
Tel. 340 2568241