



## **MINDFUL EATING: IMPARIAMO A MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA**

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

Otto 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 11 ottobre ore 18.30**

Il percorso inizierà

**MARTEDÌ 18 OTTOBRE ore 18.30**

fino a martedì 13 dicembre

**Per info e prenotazioni: 340 2568241  
Via dei Volsci, 34 - LATINA**

Dott.ssa Ofelia Panico  
Psicologa Psicoterapeuta  
Tel. 393 4374116

Dott.ssa Vanessa Pacelli  
Biologa Nutrizionista  
Tel. 340 2568241