

Incontro gratuito Giovedì 21 Maggio ore 20:00-22:00



## CIBO E PSICHE

È **NORMALMENTE**  
www.normalmente.com

**Come emozioni, vita relazionale e vissuto corporeo  
possono influenzare il nostro stile alimentare**

Solo se siamo in grado di **amare noi stessi e il nostro corpo** riusciremo ad avere uno stile di vita sano... e alimentarsi in maniera sana e corretta è proprio uno dei primi indicatori dell'accettazione di sé. Nella nostra cultura il **cibo è portatore di tanti significati e vissuti personali** ed è proprio su questi significati e vissuti che è importante lavorare!

Inoltre, essere in sovrappeso porta con sé un insieme di sensazioni decisamente sgradevoli (imbarazzo, vergogna,



disagio e spesso addirittura repulsione per il proprio corpo) che spesso ci si domanda **perché alcune persone si infliggano tale tortura**. La sofferenza che ne può derivare può essere tale da costituire persino un ostacolo serio alle relazioni sociali, sentimentali e lavorative. Spesso è proprio questo lo scopo che si vuole inconsciamente raggiungere... **tenere lontani gli altri!** Un po' come una corazza protettiva! Ecco perché è importante **lavorare sul proprio vissuto corporeo e sullo stile relazionale**.



Queste sono solo alcune ma ovviamente possono esserci tante altre motivazioni, tutte accomunate dalla grande sensibilità che caratterizza ogni singola persona, ecco perché è importante **saper ascoltare le proprie emozioni, sentimenti, sensazioni...** la propria voce interiore!

**Modificare i propri stili di vita può essere semplice** se si riescono a scoprire le motivazioni che stanno alla base del nostro comportamento!

### Cercheremo:

- ✚ di affrontare la stretta **relazione** esistente tra **alimentazione e psiche**;
- ✚ di indagare i **freni** che ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi;
- ✚ di comprendere l'importanza di **ascoltare il nostro corpo** e le nostre **emozioni**;
- ✚ di scoprire come seguire e fare proprio uno **stile di vita e un'alimentazione sana**.



nell'intento di dare una chiave di lettura che permetta di **conoscerci meglio**, riuscendo così a **liberarci da gabbie** che ci ospitano forse da troppo tempo e iniziano a starci strette!

Info e Prenotazione  
329.0263751

Dott.ssa Emanuela Armuzzi – c/o Centro Salute MioSana  
Via Consiglio dei Sessanta, 153 - 47891 Dogana Rep. di San Marino