

Da dove nasce l'idea

L'Organizzazione Mondiale della Salute ha ormai da tempo riconosciuto come i classici trattamenti prescrittivi (dieta) in caso di sovrappeso e obesità portino la maggioranza delle persone a un abbandono precoce del programma.

Tra chi invece riesce a perdere peso seguendo una dieta dimagrante si è visto che solo una piccolissima percentuale, il 5% (!), riesce a mantenere i risultati raggiunti (Apfeldorfer & Zermati, 2001), mentre la maggior parte recupera il peso perduto, spesso, con gli interessi.

Questo perché i meccanismi che influenzano il comportamento alimentare sono molteplici e la dieta non basta per modificarli definitivamente. La classica dieta prescrittiva non aiuta infatti il paziente ad acquisire le conoscenze e le abilità necessarie per gestire l'eccesso di peso e le sue complicità.

Il Programma "In Forma SerenaMente", si propone proprio questo: fornire conoscenze teoriche e strategie pratiche per aumentare la consapevolezza circa il proprio comportamento alimentare, imparando a gestirlo.



Sapere COSA mangiare costituisce solo una piccola parte di una dieta sana e di successo. Imparare COME mangiare, COME motivarsi ogni giorno, COME risolvere i problemi correlati all'alimentazione è ciò che può fare la differenza...

DOTT.SSA GIORGIA BENZI

**Psicologa formata in Psicologia del
Comportamento Alimentare**

16137 GENOVA - Via Bobbio, 5A/4

16121 GENOVA - Via Colombo, 12/15

Cel.: 327 870 7047

E-mail: giorgia.benzi@ordinepsicologiguria.it

Programma Individuale e di Gruppo "In Forma SerenaMente"



Per info e/o prenotazioni

**Dott.ssa Giorgia Benzi
Cel. +39 327 870 7047**

Programma “In Forma SerenaMente”

A CHI SI RIVOLGE IL PROGRAMMA

Hai alle spalle numerosi tentativi di dieta falliti?

Hai difficoltà a seguire una dieta?

Sei stufo delle continue oscillazioni di peso?

Sei ossessionato dal peso, dalla forma del tuo corpo e dalla bilancia?

Ti capita di abbuffarti quando ti senti triste, annoiato o in risposta ad altre emozioni?

Se hai risposto affermativamente anche a una sola di queste domande, il programma “In Forma SerenaMente” può fare al caso tuo!

PROGRAMMA INDIVIDUALE “In Forma SerenaMente”

Gli incontri individuali sono volti ad aiutare la persona a:

- mettere in atto comportamenti alimentari appropriati in maniera costante e duratura, favorendo l’acquisizione di nuovi modi di pensare e abilità necessari per raggiungere e mantenere un peso salutare
- prevenire e affrontare difficoltà alimentari

(sovrappeso, obesità, cattivo rapporto col cibo, abbuffate...)

- recuperare il peso salutare a seguito di eventi importanti (gravidanza, infortuni...)
- affrontare le difficoltà nel seguire una dieta (dimagrante, per diabetici, per celiaci...)

I Percorsi Individuali si strutturano in base alle esigenze della persona per quanto concerne durata e contenuti.

In genere si basano su incontri settimanali o bimensili, della durata di 50 minuti ciascuno.

PROGRAMMA DI GRUPPO “In Forma SerenaMente”

Qualora si ritenesse vantaggioso per la persona o su richiesta della stessa, sono anche previsti incontri di gruppo.

Il programma di gruppo è volto a favorire il raggiungimento di un peso salutare e i suoi obiettivi possono essere così riassunti:

- fornire informazioni più aggiornate sul tema dell’alimentazione e sugli effetti delle classiche diete prescrittive su mente e corpo (Effetto Yo-Yo, Diet Industry, abbuffate, etc)
- imparare a riconoscere e a gestire gli stimoli che portano a mangiare in eccesso
- aiutare a comprendere lo stretto rapporto tra emozioni e cibo (il cosiddetto Emotional Eating: mi sento annoiato, mangio; mi sento

triste, mangio; etc) e capire come utilizzare questa conoscenza per migliorare le proprie abitudini alimentari

- imparare a riconoscere e a gestire comportamenti e convinzioni disfunzionali in relazione al proprio peso e alla propria immagine corporea per favorire e rendere stabile il cambiamento

I Percorsi di Gruppo si articolano in 1 incontro individuale conoscitivo + 8 incontri bimensili della durata di 1h e ½ ciascuno.

Il gruppo sarà composto da un minimo di 4 persone, a un massimo di 8.

Durante gli incontri verranno consegnati materiali e schede di pronto utilizzo.

Possibilità di organizzarsi in gruppi di amici/ conoscenti per giorni e orari flessibili.



“Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi” (A.Einsten)

Cambia approccio!

I programmi possono essere seguiti in alternativa alla classica dieta prescrittiva o come sostegno nel seguire una dieta bilanciata in accordo con dietista, dietologo o nutrizionista.