

Mercoledì 23 Settembre | ore 20.45

CORPO, CIBO ED EMOZIONI

Quando la dieta non basta

Ti è mai capitato di chiederti:

- Perché mangio anche quando non ho fame?
- Perché continuo a ripetere gli stessi schemi?
- Perché il rapporto con il cibo influenza così tanto il modo in cui mi sento?

Durante la serata parleremo di come emozioni, automatismi e immagine di sé possano influenzare il nostro comportamento alimentare.

Un incontro per comprendere il rapporto tra cibo, corpo ed emozioni e iniziare a guardare il cibo non come un nemico da combattere, ma come un messaggio di qualcosa di più profondo.

Al termine della serata verrà presentato il percorso di counseling di gruppo "Oltre la Taglia".



Ingresso libero su prenotazione

Per info e iscrizioni:

3516646525 | ilsecreativo@gmail.com

ilsecreativo.it | [@il.se.creativo](https://www.instagram.com/il.se.creativo)

Via Liberazione 55/c, Peschiera Borromeo