

Il peso delle emozioni

PERCORSO PSICONUTRIZIONALE

Cos'è

Si tratta di un approccio multidisciplinare, che prevede la collaborazione tra **nutrizionista** e altri professionisti che si occupano del **benessere emotivo** del singolo o del nucleo familiare, al fine di ottenere un miglioramento degli stati fisico, emotivo e relazionale per (ri)trovare uno **stile di vita** sano e sostenibile.

A chi è rivolto

- A chi è **sempre a dieta**, cambiando di volta in volta approccio, pensando di dover seguire una restrizione alimentare per tutta la vita.
- A chi soffre di una **dipendenza da cibo**, una ricerca continua del piacere dato dall'assunzione di cibo, senza riuscire più a controllarla.
- A chi soffre di **patologie croniche** e/o invalidanti, come diabete, celiachia, morbo di Crohn, fibromialgia, psoriasi, ecc., in cui intervengono temi di accettazione della malattia, oltre che l'aderenza a un'alimentazione ad hoc.
- Alle donne in **gravidanza o in allattamento**, dato il periodo particolare in cui vengono a trovarsi, per favorire lo sviluppo e crescita del bambino e il benessere psicofisico della mamma.
- A **bambini e adolescenti**, nella prevenzione di malattie metaboliche e/o obesità infantile.

La Nutrizionista

Valuta lo stato nutrizionale e dopo una accurata **anamnesi delle abitudini alimentari** e della storia clinica della persona, elabora il piano alimentare più idoneo per arrivare ad un equilibrio non solo legato al peso corporeo ma anche al benessere fisico. Non si limita a gestire una "dieta" ma accompagna la persona attraverso un percorso che porta alla **costruzione di nuove abitudini** per uno stile di vita più sano e consapevole.

Dott.ssa Francesca Bonafè

Biologo Nutrizionista

Bologna - Via Saragat, 5/ Via Massarenti 230a
Mercatale di Ozzano Emilia (BO) - Via Idice, 52

339 4069328

fbonafe.nutrizione@gmail.com

www.francescabonafe.it

La Psicologa

Sostiene la **persona** (dalla maggiore età) durante il percorso nutrizionale, lavorando sugli aspetti emotivi legati al cibo. Fame emotiva, ansia, rabbia, tristezza, evitamento delle situazioni relazionali sono alcune delle tematiche maggiormente frequenti. Lo scopo sarà la **gestione delle emozioni** coinvolte nel **comportamento alimentare**, fino all'accettazione dei propri limiti e della propria corporeità, per trovare un equilibrio sostenibile nel tempo nel rapporto con il cibo.

Dott.ssa Giovanna Carbone

Psicologa - Psicoterapeuta

Via Saragat, 5 Bologna

331 4322094

giovannacarbone81@gmail.com

www.giovannacarbone.net

La Consulente Familiare

Attiva un ascolto personale, durante il percorso nutrizionale, allo scopo di comprendere le dinamiche interne che portano ad avere una relazione "faticosa" con il cibo e con il proprio corpo nelle **varie età della crescita**, cercando di raggiungere il proprio equilibrio emotivo. Accompagna la **coppia e la famiglia** ad affrontare le fatiche legate alle **relazioni quotidiane**, che possono appesantire il corpo e la persona nel suo insieme.

Dott.ssa Mirella Cacco

Consulente della Coppia e della Famiglia

Via Saragat, 5 Bologna

349 3400117

mirellacacco@gmail.com

www.mirellacacco.com

Per informazioni visita il sito www.ilpesodelleemozioni
o telefona al 3394069328 (Dott.ssa Bonafè)