

# LABORATORIO PSICO-NUTRIZIONALE



di

**Dott.ssa Emanuela Peruzzo-psicologa psicoterapeuta**  
**Dott.ssa Stefania Di Fresco-biologa nutrizionista**

Quale *equilibrio* per nutrire il corpo e la mente? Cibo e *piacere*, cibo e *sofferenza*

Stimolo della fame (*emotiva* e *fisiologica*)

Dieta e stile di vita sano – *motivazione* e *difficoltà*

*Corpo e amore di sé attraverso il cibo*

Il **LABORATORIO PSICO-NUTRIZIONALE** propone uno spazio di confronto della persona nel gruppo (di Sé attraverso l'Altro) su tematiche emergenti dai bisogni personali, inerenti il nutrimento e le sue componenti psico-emotive e somatiche.

Il lavoro di gruppo è un'opportunità per una condivisione profonda che consente di conoscersi, attivando le proprie risorse, per raggiungere un migliore equilibrio psico-corporeo e apportare maggior benessere alla propria vita.

Al primo incontro si raccoglieranno temi-proposte-idee-bisogni esposti dal gruppo che saranno affrontati nei successivi incontri insieme, attraverso un approccio attivo dei partecipanti con la coordinazione e gli strumenti forniti dalle professioniste.

La persona potrà:

- *esprimere* proprie emozioni, vissuti, pensieri, criticità, difficoltà su nutrimento e relazione con il cibo
- *portare* esperienze, percorsi e ricordi legati al rapporto con il cibo ed il nutrimento

Il 1° incontro gratuito verrà attivato al raggiungimento minimo dei partecipanti e servirà per costituire il gruppo e definire bisogni, tematiche, modalità.

Gli incontri si terranno a cadenza quindicinale con una durata di 1h e 15 min  
Orario e giorni degli incontri verranno concordati - per quanto possibile - con il gruppo  
Sede di svolgimento degli incontri: via Bissuola n° 141-30173 Mestre (VE).  
Costi: 50 euro a persona ad incontro

Per informazioni ed adesioni:

Dott.ssa Emanuela Peruzzo: cell. 340.759.654.8, e-mail: emanuela.peruzzo@libero.it  
Dott.ssa Stefania Di Fresco: cell. 345.229.034.4, e-mail: nutrizionistasdf@libero.it