

L'EDUCAZIONE TERAPEUTICA AL CONTROLLO DELLE ABITUDINI ALIMENTARI

Gruppi per adulti e bambini
In stretta collaborazione con il vostro dietologo di fiducia


Mensana In
Consultorio di psicoalimentazione

I Consulitori di
Centro Hyle



È inutile dimagrire esteriormente se non si dimagrisce interiormente

È una tendenza comune pensare che il dimagrimento riguarda soltanto il corpo. Ma esiste anche una parte psichica che va educata al dimagrimento ed a un sano stile di vita.

Più mi sforzo di ottenere qualcosa e meno ci riesco

Durante una dieta facciamo continuamente degli sforzi di volontà per modificare le abitudini sbagliate. Ma quando questi sforzi vengono utilizzati eccessivamente si creano spesso dei circoli viziosi che ci fanno dire: "Più mi sforzo di ottenere qualcosa e meno ci riesco". Inoltre il ricordo di questi fallimenti si insinua subdolamente nell'effettuazione degli impegni presi e mina la riuscita e il successo di questi.

GRUPPO DI RIEDUCAZIONE TERAPEUTICA DELLE ABITUDINI ALIMENTARI SBAGLIATE

Il Gruppo utilizza gli interventi "attivi" proposti dal dietologo e dal nutrizionista integrandoli con gli interventi di educazione "passiva", che consentono di facilitare il raggiungimento degli stessi obiettivi, questa volta senza l'uso della volontà.

In tal modo è possibile ridurre, fino ad eliminare, i limiti e le resistenze alle diete dovuti all'uso continuo e ripetuto degli sforzi di volontà.

Il Gruppo base dura tre mesi con un incontro alla settimana di due ore. Lo staff di conduzione del Gruppo è costituito da medici, educatori, psicologi. Per info: tel. 349 864 5085



Consultorio di Psicoalimentazione

**Sede di Cagliari
Viale Regina Margherita 56**

**Sede di Oristano
Viale Repubblica 4**

www.centrohyle.com