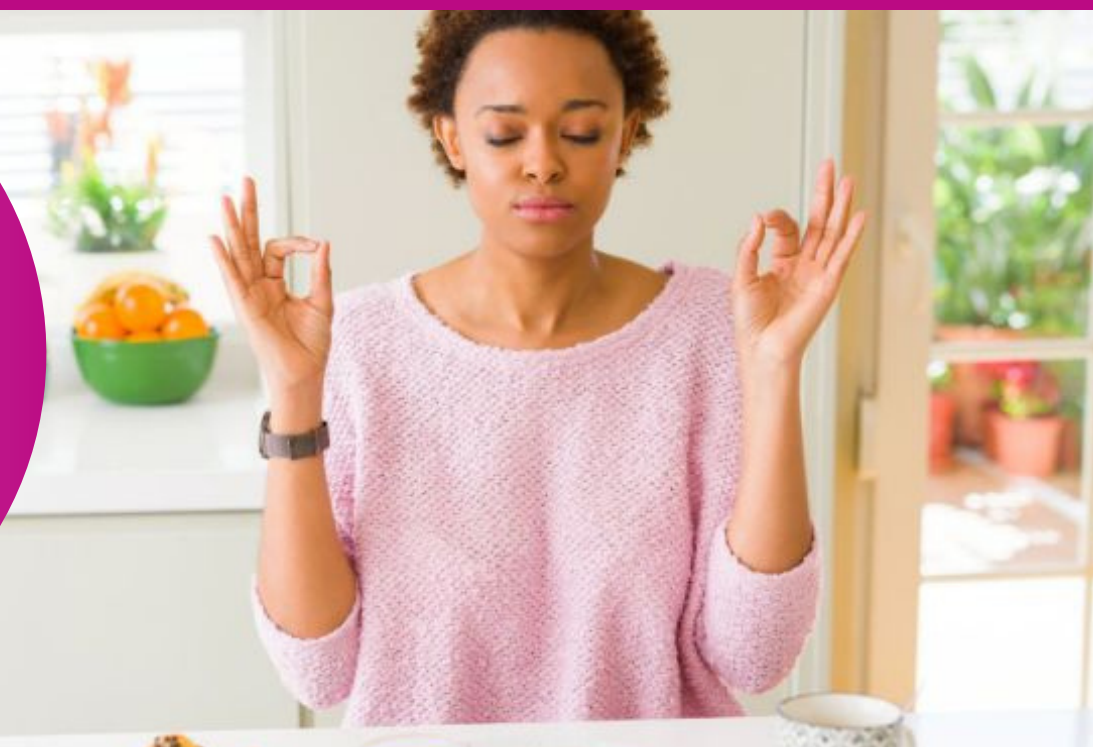




DR. ROLANDO BOLOGNINO



DR. SSA STEFANIA BORGHI



# SEMINARIO ONLINE

## MINDFUL EATING

""Nutrirsi in consapevolezza: momento dopo momento""



### Cos'è

Mindful eating è prestare attenzione, in modo consapevole e non giudicante, al pasto e alla relazione con il cibo. Avere consapevolezza delle sensazioni fisiche ed emotive associate all'alimentazione, ci libera dagli automatismi alla base di condotte alimentari non sane. Il focus del mindful eating non è il cibo ma la nostra relazione con esso.



### Obiettivi

La dr.ssa Borghi e il dr. Bolognino vi condurranno nell'affascinante e sempre attuale mondo della nutrizione, per spiegarvene le regole, i disturbi, e soprattutto come alcune tecniche di Mindfulness siano centrali nell'acquisire una regolazione emotiva che spesso si ricerca invece attraverso un'alimentazione sregolata.



### Dove e quando

Il seminario si terrà ONLINE domenica 8 novembre dalle 10:00 alle 17:00 (pausa dalle 13:00 alle 14:00) attraverso meeting online con applicazione ZOOM. È necessario prenotarsi seguendo le info che trovate sul nostro sito:  
[www.nutrimentidimindfulness.it](http://www.nutrimentidimindfulness.it)

## Unisciti a noi!

INFO:

DR.SSA STEFANIA BORGHI +39 340 3873 115 -  
[stefaniaborghi@nutrimentidimindfulness.it](mailto:stefaniaborghi@nutrimentidimindfulness.it)