Sono molti i motivi per cui si raggiunge un peso eccessivo: noia, solitudine, dolore, rabbia, abitudini scorrette o semplicemente non riuscire a immaginarsi in altro modo che sovrappeso. Spesso si inizia a ingrassare senza rendersi conto di ciò che accade e con la gradualità del cambiamento corporeo si modifica la percesione di sè. In questa evoluzione perdiamo capacità importanti per ritrovare la forma fisica e il benessere.
Fortunatamente nella nostra mente inconscia nulla va smarrito, e l'ipnosi, uno stato di coscienza estremamente focalizzato e orientato sulla propria realtà interna, ha il potere di restituirci le risorse necessarie al controllo del peso e intraprendere scelte di vita salutari come il movimento e la scelta di cibi che ci fanno stare bene.
Accedere a questo particolare stato di coscienza può aiutare a utilizzare al meglio le proprie risorse fisiche, mentali ed emozionali per portarci a uno stato di equilibrio tra emozioni e corpo.
Diventa così più semplice stabilire il più opportuno apporto calorico quotidiano, a fornire un'equilibrata proporzione dei diversi elementi (proteine, glucidi, lipidi), garantire il fabbisogno giornaliero di fibre, vitamine e minerali, e assicurare lo stato di buona salute e il benessere fisico.

Dimagrire con la mente è un progetto dell'Associazione Psychealòs.
I 12 incontri di gruppo si svolgeranno a Trieste presso Psychealòs e il costro complessivo previsto è di euro 480,00 pagabili in tre rate mensili da euro 160,00.
Nel costo sono inclusi anche due incontri individuali uno con la dott.ssa Butti (terapia con l'ipnosi) e uno con la dott.ssa Fabris (nutrizione), che verranno concordati con ciascun partecipante.

Per maggiori informazioni, per partecipare alla presentazione e conoscere le date di svolgimento

Associazione Psychaelòs
Via Felice Venezian, 2 Trieste
info@psychealos.org

Dott.ssa Giovanna Butti
Psicoterapeuta
giovanna.butti@icloud.com
329 17 18 937
www.giovannabutti.it

Dott.ssa Euridice Fabris
Medico Nutrizionista
fabriseur@hotmail.it
338 93 54 721
www.euridicefabris.it

DIMAGRIRE CON LA MENTE

tra emozioni e corpo

12 incontri per trovare un equilibrio con il proprio corpo e raggiungere il peso ideale

PSYCHEALÓS

Tornando ad ascoltare il tuo corpo ritroverai il tuo naturale senso di sazietà, distinguerai il cibo necessario da quello in eccesso liberandoti definitivamente dell'ossessione del cibo.
Compirai scelte salutari in maniera naturale e il tuo peso si equilibrerà in maniera naturale.

Il percorso si articola in:
- una visita individuale + 6 incontri di gruppo con induzioni ipnotiche
- una visita individuale con la nutrizionista + 6 incontri di gruppo sulla nutrizione e sul benessere.

Gli incontri di gruppo hanno generalmente una durata di due ore. A tutti i partecipanti verranno consegnati materiali, suggerimenti per una corretta e sana nutrizione e tracce audio per l'ascolto individuale, da poter riutilizzare dopo la conclusione del percorso.

Gli incontri si svolgeranno una volta la settimana dalle 18.30 alle 20.30 presso l'Associazione Psychealòs, a partire da settembre / ottobre 2017.
Le date definitive verranno concordate con i partecipanti una volta costituito il gruppo. Per avere maggiori dettagli ed essere informati sull'incontro di presentazione, inviare un'email a info@psychealos.org.

Su richiesta sarà possibile conoscere le esperienze e avere referenze di alcuni partecipanti alle precedenti edizioni.

Questi i temi che verranno trattati nei 6 incontri di Terapia ipnotica

- Rinforzo dell'io e ristrutturazione cognitiva
- Consapevolezza emotiva e gestione dell'ansia
- Emozioni ed eccessi alimentari
- Cambiamento della percezione corporea
- Attivazione del metabolismo
- Creazione di un nuovo stile alimentare

Questi i temi che verranno trattati nei 6 incontri sulla Nutrizione

- Percezione di sè e rapporto con l'alimentazione, come individuare il proprio percorso personale
- le scelte alimentari e le diverse costituzioni corporee
- stagionalità delle scelte alimentari (non sempre tutto è un errore)
- individuare e apprendere con la propria consapevolezza le diverse "costituzioni metaboliche"
- alimentazione e guida alla forza interiore
- alimentazione e mondo esterno