



## Training psicologico per facilitare il controllo del peso e dell'assunzione di cibo

Master trainer dr Nicola Botta

Trainer dott. ssa Annarita Auletta<sup>1</sup>

**UNO STILE DI VITA SCORRETTO (STRESS, FUMO, ALCOL, RIDUZIONE DELLE ORE DI RIPOSO, USO/ABUSO DI SOSTANZE, ECC.), UNITAMENTE AD ALIMENTAZIONE POCO CONTROLLATA, PUÒ ESSERE UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DI SOVRAPPESO E OBESITÀ: CONDIZIONI CHE COL TEMPO POSSONO COMPORTARE IMPORTANTI MALATTIE. ATTRAVERSO UN ADEGUATO TRAINING PSICOLOGICO (SOSTEGNO E PSICOEDUCAZIONE) SI GUIDA IL CLIENTE, CHE COLLABORA ATTIVAMENTE SIA CON SPECIFICI ESERCIZI E SIA CON L'ACQUISIZIONE DI APPROPRIATE STRATEGIE COMPORTAMENTALI, A MODIFICARE I COMPORTAMENTI ALIMENTARI DISFUNZIONALI CHE SPESSO SONO ALLA BASE DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ.**

---

<sup>1</sup> Psicologa.



**Il programma prevede un training della durata di sei settimane.**

#### Prima settimana

- Riconoscere i pensieri sabotanti
- Individuare i vantaggi e i benefici legati al perdere peso
- Scoprire l'importanza di mangiare stando seduti
- Comprendere l'importanza di premiare i propri comportamenti produttivi in relazione ad una corretta alimentazione
- Imparare a mangiare lentamente e con consapevolezza
- Migliorare il rapporto con il proprio ambiente familiare, lavorativo, relazionale

#### Seconda settimana

- Gestire il proprio tempo e l'energia in relazione ad una corretta alimentazione.
- Individuare il giusto programma di attività fisica e comprendere l'importanza di un'attività fisica spontanea e programmata.
- Capire l'importanza di fissare obiettivi realistici a breve termine.
- Imparare a riconoscere la fame, il desiderio di mangiare, le smanie di cibo.
- Gestire la fame
- Ridurre le smanie di cibo

### Terza settimana

- Monitorare la propria alimentazione
- Prevenire l'alimentazione non pianificata
- Smettere di mangiare in eccesso
- Riconoscere la sazietà
- Smettere di ingannarsi
- Imparare a rimettersi in carreggiata

### Quarta settimana

- Neutralizzare i pensieri sabotanti
- Contrastare la delusione
- Gestire il senso di ingiustizia
- Combattere lo scoraggiamento
- Identificare i pensieri sabotanti
- Riconoscere gli errori di pensiero

### Quinta settimana

- Rispondere adeguatamente alle offerte di cibo
- Mantenere il controllo nelle situazioni sociali (feste, ricorrenze, eventi speciali)
- Gestire l'assunzione di alcolici

- Imparare a controllare la propria alimentazione in caso di viaggi
- Gestire le emozioni negative senza ricorrere al cibo
- Imparare a risolvere i problemi

## Sesta settimana

- Incrementare la fiducia in se stessi
- Ridurre lo stress
- Gestire le fasi di stasi
- Rinforzare l'attività fisica
- Arricchire e migliorare la qualità della propria vita
- Gestire la fase di mantenimento del peso ideale.