

COME E' NATA L'IDEA

Mettersi a dieta, nonostante riecheggiate idee di sacrificio e stress, ha in realtà un significato ben preciso che è quello di **"REGOLARIZZARE LA PROPRIA VITA"**.

Non più drastiche restrizioni nelle proprie abitudini alimentari ma uno stile di vita sano e funzionale al proprio benessere!

Le più comuni difficoltà delle diete:

La dieta ci mette spesso di fronte ad alcune difficoltà:

- la fatica di abituarsi ad uno stile alimentare troppo lontano dal nostro
- la difficoltà a mantenere una motivazione costante

Per questo motivo è necessario superare il **VECCHIO MODELLO DIETETICO**:

- iperproteico e ipocalorico
- responsabile della **Sindrome YO-YO** (recupero immediato del peso perduto)
- non personalizzato

Da qui nasce l'idea del progetto

"In Corpore Sano".

"IN CORPORE SANO"

Il progetto **"In Corpore Sano"** è un programma di **dieta-terapia** che darà alla persona la possibilità di seguire un **piano alimentare/dieta personalizzata**, costruita insieme ad una **nutrionista esperta e al tempo stesso di essere accompagnata da una figura professionale appositamente formata (coach)** al fine di:

1. **Mantenere alta la motivazione necessaria al conseguimento degli obiettivi prefissati**
2. **Condividere e superare le difficoltà che normalmente si incontrano durante il percorso e che spesso ne determinano il fallimento.**

La persona verrà presa in carico nella sua globalità, cercando di rispondere alle sue esigenze fisiche, emotive e sociali.

Il nostro percorso si articola in **10 incontri settimanali** e prevede un **monitoraggio costante** per la durata **complessiva di 2 mesi e mezzo**.



IL PROGRAMMA "IN CORPORE SANO"

1° SETTIMANA – Incontro di prima conoscenza e consegna del Diario Alimentare (Responsabile del Servizio e Coach – 30 min.)

2° SETTIMANA - Incontro di Consulenza Nutrizionale con elaborazione del Piano Alimentare personalizzato / Dieta (Dietista e Coach- 50 min.)

3° SETTIMANA – Incontro con Coach (30 min.)

4° SETTIMANA – Incontro di Controllo Nutrizionale con: peso, misurazione e eventuale modifica di Piano e Dieta (Dietista e Coach - 30 min.)

5° SETTIMANA – Incontro con Coach (30 min.)

6° SETTIMANA – Incontro con Coach (30 min.)

7° SETTIMANA – Incontro di Controllo Nutrizionale con peso, misurazione e eventuale modifica di Piano e Dieta (Dietista e Coach – 30 min.)

8° SETTIMANA – Incontro con Coach (30 min.)

9° SETTIMANA – Incontro con Coach (30 min.)

10° SETTIMANA- Incontro di Controllo Nutrizionale con peso, misurazione, Valutazione Obiettivi Raggiunti e progettazione di Piano alimentare/ Dieta di mantenimento (Dietista e Coach)

Sedi di svolgimento del programma:

Pistoia

- Via dello specchio 52b
- Via del Vecchio Oliveto 12 c/o AGCI

Montecatini Terme

- Via Manin, c/o Pronto Soccorso
Pubblico I piano

Per informazioni e per fissare un primo colloquio conoscitivo rivolgersi a:

- Dott. Luca Napoli (Responsabile)
tel. 333-21 69 182
- Dott.ssa Beatrice Gori (referente)
tel. 340-90 70 016

Costo dell'intero percorso: 250 euro

**SCOPRI SE IL NOSTRO PERCORSO
"IN CORPORE SANO"
FA PER TE.....**

1. Ti capita di sentire la mancanza di motivazione nel seguire una dieta?
2. Hai provato innumerevoli diete fatte di tante rinunce e scarsi risultati?
3. Hai voglia di riapprezzare il tuo corpo?
4. Senti la necessità di modificare i tuoi comportamenti alimentari?
5. Senti il bisogno di essere supportato nel tuo percorso da una persona che comprenda le tue difficoltà e ti aiuti a superarle?
6. Desideri un programma fatto su misura per le tue esigenze alimentari?
7. Senti il bisogno di affrontare un percorso alimentare per migliorare il tuo stato di salute?

Se la tua risposta a 3 o più di queste domande è affermativa, il programma "In corpore sano" può fare al caso tuo !!!



A.G.C.I.



Studio Lucanapoli

***METTI - AMO - CI
A DIETA!***



LA DIETO-TERAPIA:

Un modo innovativo di mettersi a DIETA...

...perchè *crisi*
significa *cambiamento!*

I nostri percorsi di dieto-terapia:

"In corpore sano"



Scuola di specializzazione in
Psicoterapia "Psicoumanitas"