

FUTURE ACADEMY

MINDFUL EATING



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

La Mindfulness è la capacità di portare piena attenzione e consapevolezza alla propria esperienza, nel momento presente e senza giudizio. I principi della mindfulness si applicano anche al mangiare consapevole, la Mindful Eating, infatti, pone l'attenzione sulla scelta del cibo e nell'esperienza del mangiare. L'alimentazione consapevole ci aiuta a portare a galla i nostri pensieri, i sentimenti e le sensazioni fisiche legate al mangiare, riconnettendoci con la nostra innata saggezza interiore sulla fame e la sazietà. In sostanza, mangiare consapevolmente significa essere pienamente attenti al tuo cibo, mentre lo acquisti, lo prepari, lo servi e lo consumi. In particolare, il percorso è ispirato al protocollo MB-EAT (Mindfulness Based Eating Awareness Training) di Kristeller. È un programma di gruppo della durata di 7 incontri finalizzato a essere più consapevoli e migliorare il proprio comportamento alimentare. È adatto a tutti, ma in particolare a chi ha un rapporto problematico con il cibo. Specialisti del settore, psicoterapeuti e medici, potranno utilizzare quanto appreso nella loro pratica clinica. Si articola in una parte teorica e una parte pratica, con esercitazioni di Mindfulness e compiti pratici che accompagnano le persone nel percorso di consapevolezza su di sé via via maggiore. La Mindful Eating, in definitiva, permette di:

- Prendere coscienza delle dinamiche mentali attraverso le quali effettuiamo la selezione e la preparazione del cibo che ingeriamo;
- Usare tutti i sensi per scegliere di mangiare cibo che sia soddisfacente per te e nutriente per il tuo corpo;
- Riconoscere le risposte al cibo (simpatie, antipatie o neutralità) senza giudizio;

Acquisire consapevolezza della fame fisica e degli spunti di sazietà per guidare le tue decisioni a iniziare e finire di mangiare.



Con questo
CORSO

OBIETTIVI

Il percorso Mindful eating permette ai partecipanti di raggiungere maggior:

- Consapevolezza della fame e dei segnali della sazietà e pienezza distinguendo anche tra fame emotiva e fame fisica e conoscendone i vari tipi spesso trascurati;
 - Consapevolezza del sapore dei cibi. Spesso infatti si mangia velocemente e distrattamente al punto da non sentire il vero sapore dei cibi o da non riuscire ad assaporarli appieno;
 - Consapevolezza nella scelta degli alimenti uscendo dalla mentalità "alimenti vietati / alimenti consentiti";
 - Infine, può anche aiutarti a prendere consapevolezza dalle cattive abitudini alimentari.
- La mindful eating è un modo per sviluppare e incrementare la consapevolezza che ognuno di noi ha ed esercitarla per raggiungere un nuovo equilibrio.



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



Vediamo più da
VICINO

ARGOMENTI

- Cosa è la mindfulness
- Esercizio dell'uvetta
- Meditazione 3 minuti sul respiro
- Meditazione di bodyscan e condivisione
- Mindful eating e mindless eating
- Mangiare cinque patatine in modo mindful
- Meditazione del respiro
- Fame emotiva vs fame fisica
- Esercizio del cioccolatino
- Meditazione delle emozioni difficili
- I trigger delle abbuffate
- Mangiare mindful scegliendo 3 alimenti
- Meditazione del posto al sicuro
- Pienezza e sazietà
- La scala della fame
- Meditazione del perdono
- I diversi tipi di fame
- Esercizio food and mood
- Meditazione della montagna
- Le «voci» a cui fare attenzione
- Dove vogliamo andare?



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.