TRE INCONTRI IN STUDIO · MASSIMO 5 DONNE

Nutrirsi di consapevolezza

Percorso in piccolo gruppo su alimentazione, segnali del corpo e rapporto con il cibo

Per capire cosa mettere nel piatto, ascoltare il proprio corpo e costruire abitudini che durano.

Benvenuta!

Grazie per l'interesse verso questo percorso. Molte donne mi raccontano che vorrebbero capire meglio come nutrirsi, ma non sentono l'esigenza di un percorso individuale: desiderano più chiarezza e qualche strumento concreto da usare ogni giorno. Ho pensato a questa proposta proprio per loro, in un contesto di gruppo accogliente, dove imparare insieme e confrontarsi con altre donne.

Qui trova tutte le informazioni utili. Se ha dubbi o domande, mi scriva pure.

Di cosa si tratta

Un piccolo gruppo di **massimo 5 donne** che si incontra in studio per **3 incontri da un'ora e mezza**, uno a settimana. Ogni incontro alterna una parte di spiegazione, attività pratiche e uno spazio per domande e confronto. Non si parla di diete e non ci sono pesate: l'obiettivo è capire, sperimentare e trovare il proprio modo di nutrirsi.

Il programma

Incontro	Temi
1 · Cosa c'è nel piatto	I nutrienti spiegati in modo semplice: carboidrati, proteine, grassi e fibra. Come comporre colazione, pranzo e cena in modo equilibrato con quello che c'è in casa.
2 · Ritmo e segnali del corpo	Regolarità dei pasti e spuntini utili. Fame fisica e fame emotiva, la scala della fame e della sazietà. Un primo esercizio di mindful eating.
3 · Peso, salute e autonomia	Cosa dice e cosa non dice il numero sulla bilancia, e perché le diete restrittive faticano a funzionare nel tempo. Spesa, etichette e organizzazione della settimana. Il proprio piano personale per continuare.

Cosa riceverà

- Un **quaderno di lavoro** personale da usare per tutto il percorso.
- **Schede pratiche** per ogni incontro: il modello del piatto, idee per i pasti, la scala della fame, la guida alla spesa e alle etichette.
- Un **piccolo obiettivo** concreto da sperimentare ogni settimana.
- Uno spazio per fare domande e confrontarsi con altre donne, senza giudizio.

A chi è rivolto

A donne adulte che desiderano capire meglio come nutrirsi, uscire dalla logica delle diete e ritrovare un rapporto più sereno con il cibo.

> **Prima di iscriversi**
>
> Il percorso di gruppo offre strumenti generali e non sostituisce una consulenza individuale. Se ha una condizione di salute che richiede indicazioni personalizzate (per esempio diabete, patologie intestinali o autoimmuni, gravidanza) o vive un momento di particolare difficoltà nel rapporto con il cibo, ne parliamo prima insieme: potrebbe essere più utile un percorso dedicato.

Informazioni pratiche

Date	Da Gennaio – date da definire
Orario	18:30 – 20:00
Sede	Creazzo, Viale Italia 215
Partecipanti	Da 4 a 5 donne. Il percorso parte al raggiungimento di 4 iscrizioni.
Costo	120 € per l'intero percorso, materiale incluso.
Se il gruppo non parte	La quota viene restituita per intero oppure spostata sulla data successiva, a sua scelta.

Come iscriversi

- ☐ Mi scriva a **info@chiarapriante.com** indicando nome, cognome e un recapito telefonico.
- ☐ Le invierò un questionario iniziale
- ☐ L'iscrizione è confermata con il versamento della quota

I posti sono pochi per lasciare spazio a ciascuna. Sarò felice di accoglierla.

Dott.ssa Chiara Priante

Biologa nutrizionista
Creazzo, Viale Italia 215 · Montebello Vicentino, Via Pilotto 4
info@chiarapriante.com