



Giada Giorgio
PSICOLOGA



Sara Pesaresi
nutrionista

NOI & IL CIBO

ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

LABORATORI TEORICO-PRATICI PER CONFRONTARSI E FARE ESPERIENZA
SUL CIBO, SUL CORPO, SULLE EMOZIONI

Piacere!



Sara Pesaresi

Biologa nutrizionista

...in tre parole

Studio



Passione



Squadra

Piacere!



Giada Giorgio Psicologa

La mia formazione in breve:

_Scuola di formazione quadriennale post-universitaria in **psicoterapia cognitiva e comportamentale**, Istituto Watson, Torino (dal 2017 alla data attuale)

_Master breve in: **Trattamento dell'obesità** basato sulla terapia cognitivo-comportamentale (CBT-OB)

_Iscrizione all'Albo degli Psicologi del Piemonte sez. A
_Conseguimento del titolo di Operatrice di **Training Autogeno**

_Laurea magistrale in **Scienze del Corpo e della Mente**, Università degli studi di Torino. Votazione: 110 cum laude/110 e menzione.

_Laurea triennale in **Scienze e Tecniche Psicologiche**, Università degli Studi di Torino. Votazione: 110 cum laude/110.



379 1981699



giadagiorgio.psi@gmail.com

La collaborazione tra le due professioniste

La **salute dell'individuo**, come riportato dall'OMS, è definita come

*“...uno stato di **completo benessere fisico, psichico e sociale** e non una semplice assenza di malattia”.*

Il benessere del soggetto dipende da diversi fattori:
fattori biologici, fattori psicologici e fattori sociali

→ **MODELLO BIOPSIICOSOCIALE**

→ **ÉQUIPE MULTIDISCIPLINARE**

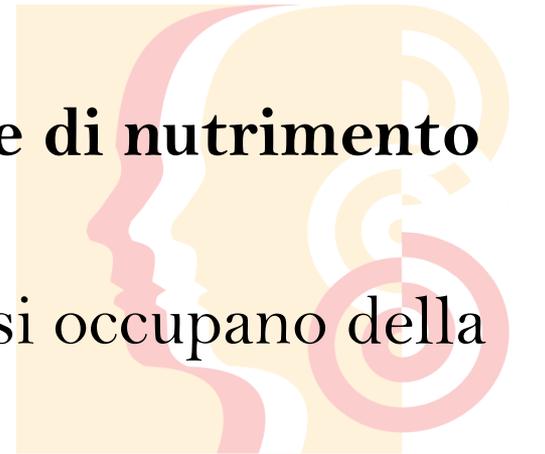
Uno spazio

- di **incontro** e di **confronto**
- di **condivisione** delle **storie** al femminile
- di **disponibilità** e **solidarietà**
- di **arricchimento** personale
- di **idee** e **progetti** come motore del **gruppo**



Il coinvolgimento dell' Associazione "Casa delle donne"

- **Le donne** rappresentano la **prima fonte di nutrimento** (latte materno)
- **Le donne**, nella maggior parte dei casi, si occupano della **preparazione dei pasti**
- **Le donne** sono i soggetti maggiormente esposti alle **leggi estetiche imposte dai mass media**
- **Le donne** sono i soggetti **più coinvolti nei disturbi dell'alimentazione e della nutrizione** (90-95% di AN e 85-90% di BN) Ministero della Salute, Disturbi alimentari, Giornata nazionale del Focchetto Lilla 2019



CASA DELLE DONNE IVREA

Il progetto

Focus

- Sana alimentazione & Alimentazione consapevole

I laboratori

Quanti tipi di fame esistono? | La tavola in armonia | Il cibo, questo sconosciuto! | Che cos'è la sana alimentazione? | Io ed il mio corpo | Qual è il mio peso ideale? | La fame, la pienezza e la sazietà | So davvero cosa c'è nel piatto? | Il cibo e le emozioni | Perché tante diete e nessuna mai ha funzionato? | La mia relazione con il cibo

Tempi & Costi

5/6 incontri di 2 ore Cadenza settimana/quindicinale

Costo di ogni incontro 12 euro/a persona *

Per chi si iscrive all'intero percorso (a tutti i 5/6 incontri) è previsto uno **sconto di 10/12 euro sull'intero ciclo*

FAI VOLONTARIATO? Meriti di essere premiato!



*"La solidarietà è l'unico
investimento
che non fallisce mai."
Henry David Thoreau*

Fai volontariato? Meriti di essere premiato!

Una proposta per il Terzo Settore

Proposta

L'iniziativa propone degli **sconti** su **servizi** inerenti all'**attività da biologa nutrizionista**

- ◆ Valutazione dello stato di nutrizione (misurazione antropometrica, bioimpedenziometrica, diario alimentare, recall delle 24h)
- ◆ Determinazione dieta ottimale
- ◆ Valutazione dei fabbisogni nutrizionali
- ◆ Educazione alimentare, anche per gruppi

Fai volontariato? Meriti di essere premiato!

Una proposta per il Terzo Settore

Proposta | Sconti

| Visita | Sconti |
|-----------------------|--------|
| 1 [^] visita | 20% |
| 2 [^] | 10% |
| 3 [^] | 10% |
| 4 [^] | 10% |

Fai volontariato? Meriti di essere premiato!

Una proposta per il Terzo Settore

Proposta | I destinatari dell'iniziativa

◆ **i soci volontari**

◆ **i soci sostenitori**

◆ **i soci lavoratori**

delle associazioni no profit, cooperative sociali che hanno aderito all'iniziativa.

Lo sconto può essere utilizzato da un parente prossimo (genitori, figli, fratelli, coniuge) nel caso in cui il volontario non volesse usufruirne direttamente.

Fai volontariato? Meriti di essere premiato!

Una proposta per il Terzo Settore

I Partners



**Fai volontariato?
Meriti di essere premiato!**

A te che dedichi il tuo tempo agli altri
A te che sei contento di aiutare chi è in difficoltà
A te che decidi di sostenere una buona causa

I partners dell'iniziativa



Grazie

per l'attenzione



Giada Giorgio
PSICOLOGA

Contatti

Dott.ssa Giada Giorgio, psicologa
3791981699
giadagiorgio.psi@gmail.com

Dott.ssa Sara Pesaresi, nutrizionista
3296096450
2.pesaresi.nutrizionista@gmail.com