



Sabato 12 Aprile 2014  
ore 15.00 - 18.00

Casalarga, Via del Carpentiere, 14 Bologna

Con il patrocinio del Quartiere San Vitale, l'associazione Ting Spazzavento ([www.newting.org](http://www.newting.org)) presenta:

# BENESSERE ALIMENTARE E FORMA FISICA

Licia Vicinelli, Psicologa, Psicoterapeuta specialista in Terapia Breve Strategica ([www.liciavicinelli.com](http://www.liciavicinelli.com)):

## OLTRE LA DIETA: L'EQUILIBRIO ATTRAVERSO IL PIACERE

*L'eccesso di controllo o di perdita di controllo, o l'alternanza fra i due atteggiamenti, al di là dei risultati, sono meccanismi che le diete possono innescare e capaci di rendere l'alimentazione una sottile tortura quotidiana, fino a sviluppare veri e propri disturbi alimentari. Vedremo come trasformare invece il cibo in una fonte di quotidiano piacere, senza rinunciare alla linea.*

Marcella Brizzi, medicina generale integrata, dirige la scuola di naturopatia di Bologna ([www.scuoladinaturopatia.it](http://www.scuoladinaturopatia.it)):

## MANGIARE PER IL PIACERE DEI SAPORI

*I sorprendenti effetti dell'assaporare completamente i cibi secondo la fisiologia della masticazione: come scegliere e consumare gli alimenti per aumentare il nostro benessere migliorando le funzioni gastrointestinali, il metabolismo... e non solo.*

**Ingresso libero**

Informazioni e prenotazioni: 3928532552, [licia.vicinelli@gmail.com](mailto:licia.vicinelli@gmail.com)