



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ



«Πώς επηρεάζει η συναισθηματική μας κατάσταση το είδος και την ποσότητα της διατροφής μας»

Η ψυχολόγος Αγγελική Ζαφειροπούλου και η διαιτολόγος Ευγενία- Ιωάννα Παπαδήμα οργανώνουν στις **02/04/2011** ημερίδα με θέμα το πώς η μη αναγνώριση των συναισθημάτων μας αλλά και οι καταστάσεις που μας αγχώνουν μπορούν να μας οδηγήσουν σε υπερκατανάλωση τροφής ή σε κατανάλωση μη υγιεινής τροφής. Η **συναισθηματική κατανάλωση** ορίζεται ως η κατανάλωση τροφίμων σε απάντηση προς τα συναισθήματά και όχι τα σήματα πείνας του σώματος.

Στόχος λοιπόν της ημερίδας είναι η ενημέρωση σχετικά με τον τρόπο σύνδεσης της **συναισθηματικής κατάστασης** και της **διατροφής** αλλά και μέσα από **βιωματικές ασκήσεις** θα γίνει μια πρώτη προσπάθεια αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων που μπορεί να δυσκολεύουν τον κάθε ένα ξεχωριστά.

Η ανταλλαγή απόψεων, η έκφραση ανησυχιών και προσωπικών δυσκολιών θα γίνουν σε ένα πλαίσιο εμπιστοσύνης με απόλυτο σεβασμό, φροντίδα και εκτίμηση.

Εισηγήτριες ημερίδας:

Ζαφειροπούλου Αγγελική,
Ψυχολόγος, MSc
www.therapy-center.gr

Παπαδήμα Ευγενία – Ιωάννα,
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc
www.dietsecrets.gr

- ✓ Το σεμινάριο είναι δωρεάν και απευθύνεται στους πελάτες της διαιτολόγου.
- ✓ Θα γίνει στο γραφείο της ψυχολόγου: Αγίας Σοφίας 1, Νέα Σμύρνη
- ✓ Θα πραγματοποιηθεί σε ομάδες των 6 ατόμων .
- ✓ Χρειάζεται να δηλώσετε συμμετοχή ως τις 28 Μαρτίου.

