

# HAI PROBLEMI DI PESO E...

Vuoi  
continuare  
ad averne?

o

Vuoi  
perdere il peso  
e non la testa?

e

Vuoi  
mantenere i  
risultati raggiunti?

Mettiti a dieta  
con imperativi come:

**MAI!  
SEMPRE!  
DEVO!**

Stai molto attenta/o  
a cosa mangi

Cerca sempre  
di dimagrire

Segui diete miracolose  
Mangia per distrarti  
e calmarti

Lasciati governare dai  
sensi di colpa  
Sii perfetta/o

Di' sempre sì...  
"per il quieto vivere"

Bilancia  
l'alimentazione

Sviluppa uno stile  
di vita attivo  
e abitudini sane

Ricerca il tuo naturale  
equilibrio mente-corpo:  
attività fisica, cibo per  
vivere, pensieri positivi,  
divertimento, sonno,  
relazioni sociali,  
sostegno reciproco

Riconosci i risultati  
che ottieni e godine

Riconosci i limiti  
...e accettali con ironia  
benevola

Monitorizza  
il tuo peso e fai  
attività fisica regolare

Sviluppa  
consapevolezza  
dei tuoi bisogni

Bilancia i **VOGLIO** e i  
**DEVO** nella tua vita

Prendi tempo per te

Permettiti di dire **NO**

Goditi i piccoli  
e i grandi momenti

Mantieni contatti  
interpersonali  
nutrienti...

L'auto/mutuo-aiuto costituisce una risorsa fondamentale nella ricerca e nel sostegno di modi costruttivi per fronteggiare situazioni di dipendenza o di disagio.

Un'esperienza interpersonale a supporto della protezione e della promozione della salute.

Un lavoro di gruppo per l'autodeterminazione e lo sviluppo del potenziale soggettivo e della comunità.



GRUPPO DI AUTO/MUTUO-AIUTO  
NELLA GESTIONE DEL PESO

## CIBO PER VIVERE... ...VIVERE PER IL CIBO

*Nutrimento  
del Sé  
e alimentazione*



ASPIC per la SCUOLA

Via A. Macinghi Strozzi, 42/A - 00145 Roma

Tel. 06.51435434 - fax 06.51882458 - E-mail: [aspicperlascuola@genie.it](mailto:aspicperlascuola@genie.it)

## ASPIC

Centro di Prevenzione e Intervento nei disturbi dell'Alimentazione e del Peso

## TERAPIA NUTRIZIONALE

Piani di supporto alimentare individuali e di gruppo

## COUNSELING

Centro d'Ascolto

Colloqui di sostegno per la gestione della cura e per lo stile di vita  
Assistenza ai pasti

## LIFE COACHING

Motivazione al conseguimento e al mantenimento dei risultati ottimali

## ORIENTAMENTO

Sportello informativo

Guida alla rete di servizi

Incontri divulgativi e di sensibilizzazione

## PSICOEDUCAZIONE

Progetti di promozione dell'Equilibrio Alimentare nelle scuole e nelle comunità

Counseling tra Pari

Gruppi per genitori

## IL GRUPPO DI AUTO/MUTUO-AIUTO

Condividere esperienze personali, emozioni e pensieri sviluppa autoconsapevolezza e senso di fiducia nella possibilità di riuscire a seguire i passi necessari alla riorganizzazione del rapporto con il cibo, all'equilibrio del peso e al mantenimento dei risultati ottenuti.

Nel gruppo di auto/mutuo-aiuto le persone accomunate da vicissitudini e obiettivi simili, imparano a diventare sostegno e riferimento reciproco attivo le une per le altre.

### A CHI E' RIVOLTO?

A chi abbia affrontato una o più volte una dieta, a chi lo sta facendo e a chi abbia deciso di conquistare e consolidare abitudini alimentari benefiche e uno stile di vita appagante. A tutti coloro che vogliono scoprire l'immagine positiva di se stessi, raccontandosi e condividendo la propria esperienza.

### PERCHÉ?

*Obiettivi del gruppo di auto/mutuo-aiuto:*

- Disporre di informazioni corrette sulla nutrizione
- Sostenere i passi per perdere peso utilizzando le risorse del gruppo
- Sviluppare la responsabilità personale costruttiva
- Accrescere l'autostima e le capacità assertive
- Incentivare la motivazione all'autorealizzazione
- Migliorare la gestione dello stress e dei conflitti
- Sostenere lo stile di vita attivo e l'esercizio fisico

### QUANDO?

*Due lunedì al mese dalle ore 20.00 alle ore 22.00 presso la sede ASPIC PER LA SCUOLA*

Via Alessandra Macinghi Strozzi 42/A  
00145 Roma - E-mail: [aspicperlascuola@genie.it](mailto:aspicperlascuola@genie.it)

## ASPIC

Centro di Prevenzione e Intervento nei disturbi dell'Alimentazione e del Peso

## DIAGNOSI

Valutazione testologica computerizzata

Indici di gravità del problema e comorbilità

Monitoraggio dell'intervento, follow up

## PSICOTERAPIA

Trattamenti multidisciplinari integrati personalizzati a breve, medio e lungo termine

## FORMAZIONE

Aggiornamento psicopedagogico per insegnanti ed educatori

Corsi base e Formazione Continua tecnico-professionale

## SUPERVISIONE

Video-supervisione e video-modeling  
Supervisione di équipe di lavoro

## RICERCA

Ricerca/azione nelle scuole e nella comunità

Progetti sull'efficacia clinica qualitativa

## COSA FACCIAMO INSIEME?

Principi della nutrizione e dell'alimentazione consapevole; Strategie di coaching: addestramento al cambiamento e al potenziamento delle risorse personali; Tecniche di comunicazione efficace assertiva; Esperienze di counseling espressivo (teatro, disegno, musica); Tecniche di esposizione agli stimoli. Identità corporea e gestione delle emozioni. Problem solving e Training in Life Skills.

## IL FORUM

Puoi incontrarti con gli altri membri del gruppo per un sostegno alla pari nei momenti difficili entrando nel forum, sempre a disposizione dei partecipanti. Nel forum puoi inserire anche riflessioni e/o informazioni che hai trovato utili o curiose.

## CON CHI?

Il gruppo di auto/mutuo-aiuto si avvale della presenza di professionisti esperti nel campo dell'alimentazione, della relazione di aiuto, della comunicazione, dei Training di abilità e delle tecniche espressive:

Dr.ssa **Enrichetta Spalletta** *psicologa, psicoterapeuta, supervisore*

Dr. **Stefano Soriani**, *psicologo*

Dr.ssa **Liliana Marcella**, *dietista*

Dr.ssa **Marilisa Calò**, *counselor*

Tutor: **Serenella Del Rio**, *counselor*

## VERIFICA LA TUA SCALA DELLE RESTRIZIONI

### SI NO

- Ti metti a dieta frequentemente?*
- Uno sbalzo di peso ha il potere di influire sul tuo stile di vita e/o sul tuo umore?*
- Dedichi troppo tempo e troppi pensieri al cibo?*
- Provi sensi di colpa dopo aver mangiato troppo?*
- Sei consapevole di ciò che mangi?*

### SE HAI RISPOSTO TRE "SI" ...

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. **06.51435434 - 06.51882458**