



# Emozioni da mangiare

Che relazione esiste tra cibo ed emozioni e come quest'ultime possono influenzare le nostre scelte e comportamenti alimentari?

Quali sono le principali cause e manifestazioni di un rapporto problematico con il cibo?

Come possiamo imparare a mangiare in modo consapevole senza "mangiare" le nostre emozioni?

Durante il ciclo di incontri cercheremo di dare risposta a queste domande attraverso momenti informativi, di dialogo e di condivisione di esperienze sul legame tra emozioni e cibo.

**8 gennaio** - ore 18-19:30    **Emozioni e cibo, quale relazione?**

**15 gennaio** - ore 18-19:30    **Quando il rapporto con il cibo diventa un disturbo.**

**22 gennaio** - ore 18-19:30    **Mangiare con consapevolezza:  
principi teorici e pratici della mindfulness.**

Partecipazione gratuita

Iscrizione obbligatoria: [studicognitivi.it/firenze/eventi](http://studicognitivi.it/firenze/eventi)

Relatori: Dr.ssa Laura Capecchi - Dr.ssa Elisa Moretti  
Dr.ssa Camilla Freccioni

Informazioni: [info@scuolacognitivafirenze.it](mailto:info@scuolacognitivafirenze.it)

Tel. 055 324.53.57 (lun-ven 9-18)



SCUOLA  
COGNITIVA  
DI FIRENZE

**3 incontri gratuiti**  
**8 - 15 - 22 gennaio 2020**

Via delle Porte Nuove 10 – 50144 Firenze (FI)