

Non sono a dieta

Metodo psico-nutrizionale per il controllo del peso

Grafici realizzati dalle autrici.

Imma Cerciello

Erika Silvestri

NON SONO A DIETA

Metodo psico-nutrizionale per il controllo del peso

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018

Imma Cerciello

Erika Silvestri

Tutti i diritti riservati

Fermati, rifletti, alimentati al meglio...
Le strategie giuste per il controllo del peso:
corpo e mente "ballano insieme."

*“La follia sta nel fare sempre la stessa cosa
aspettandosi risultati diversi.”*

A. Einstein

Introduzione

Le persone che curiamo ogni giorno nei nostri studi, ci chiedono continuamente degli strumenti, qualcosa da tenere “in mano” nel momento del bisogno, qualcosa che possa aiutare quando proprio non sanno che fare, qualcosa che possono aprire e dire: “Ecco, questo è quello che cercavo”. Le richieste dei nostri pazienti ci hanno fatto riflettere su una cosa molto importante: cambiare prospettiva.

Cosa comporta il cambiamento? È qualcosa di molto importante che richiede un passo avanti, qualcosa in più, un pensiero diverso, un modo di operare che non è quello classico. Ma come facciamo a realizzarlo? Noi abbiamo pensato di uscire dai nostri studi e di raccogliere informazioni nell’ambiente dove le persone vivono, interagiscono, si relazionano, provano delle emozioni, instaurano dei legami, mangiano da soli o in compagnia, preferiscono delle cose ad altre... Siamo andate a vedere ciò di cui hanno bisogno nella loro vita quotidiana e abbiamo scoperto che, più di tutto, hanno bisogno di praticità: cosa posso fare quando... cosa posso dire quando... quali sono i comportamenti che posso mettere in atto quando... come posso compensare le mie mancanze quando...

Insomma le persone hanno bisogno di una guida, DI QUALCOSA CHE POSSA RASSERENARE E RASSICURARE; anche in questo caso abbiamo cambiato la prospettiva: ti orienterai da solo/a.

L'obiettivo di questo libro è qualcosa di veramente importante:

IMPARARE AD IMPARARE; LE PERSONE POTRANNO, ATTRAVERSO DELLE STRATEGIE PSICONUTRIZIONALI, PRENDERE "LA PATENTE PER GUIDARE SE STESSI".