

Dott.ssa Lara Banchieri

Svolgo attività di sostegno psicologico libero professionale.

Mi occupo prevalentemente del trattamento di:

Disordini alimentari

Disturbi d'ansia

Disturbo da Attacchi di Panico con e senza

Agorafobia

Disturbo d'Ansia Generalizzato

Disturbo Post-Traumatico da stress

Fobie specifiche

Ossessioni—Compulsioni

Disturbi Somatoformi (ipocondria, dismorfofobia, ecc..)

Depressione e Disturbi dell'Umore

Disturbi Sessuali

Problemi Relazionali nei diversi contesti (coppia, famiglia, lavoro, sociale)

Problemi dell'infanzia e dell'adolescenza

Disturbi legati all'Abuso di Internet

Shopping compulsivo in Rete

On-line gambling: ovvero le scommesse in rete

La Chat dipendenza

La Dipendenza da cybersesso

**DOTT.SSA LARA BANCHIERI
VIA DE GASPERI, 3
27100 PAVIA**

cell: 338.7427406

www.webalice.it/disturbialimentaripavia

mail: l.banchieri@libero.it

P.IVA 02295840181

**DOTT.SSA LARA BANCHIERI
PSICOLOGA**



**PROPONE IL CORSO
Aperto a tutti**

**PREVENZIONE
AI DISTURBI
DEL COMPORTAMENTO
ALIMENTARE**



Una corretta alimentazione rappresenta un obiettivo di prevenzione primaria ampiamente descritto anche nel piano sanitario nazionale: Si parla infatti troppo poco di prevenzione, anche perché i semplici tentativi di carattere informativo, basati su consigli o sulla descrizione degli effetti gravi dei disturbi, non risultano essere una prevenzione efficace; fondamentale è la realizzazione di una buona armonia fra corpo, autostima e alimentazione. Si è infatti visto che una buona conoscenza dei principi alimentari e del proprio corpo fin dall'infanzia, unita all'incremento dell'autostima e all'assunzione di comportamenti più salutari (attività fisica moderata etc.), sono in grado di ridurre sensibilmente la diffusione dei disturbi del comportamento alimentare e dell'obesità.

Alimentarsi in modo corretto promuove quindi uno stile di vita salutare e aumenta il benessere sociale psichico e fisico. Uno stile alimentare equilibrato è inoltre efficace per evitare la comparsa di numerose condizioni patologiche.

La popolazione giovanile mostra un comportamento alimentare spesso inappropriato e assai caotico; ciò è in parte promosso da informazioni scarse e imprecise in merito all'alimentazione ed in parte legato ad una scarsa interpretazione dei propri stimoli corporei, come fame, appetito e sazietà.

Scopo ed obiettivi del progetto:

Lo scopo di un intervento preventivo ed informativo permette di iniziare precocemente una riflessione sull'alimentazione e sulla corporeità in una fascia di età ad elevato rischio.

Nell'ambito di un progetto di prevenzione è essenziale lavorare su

- **aspetti personali (stimoli corporei, abitudini)**
- **aspetti fisiologici legati alla nutrizione**
- **aspetti collettivi, come quelli socioculturali.**

Il mito della magrezza come ideale estetico, i falsi miti relativi all'alimentazione e alla forma fisica, l'importanza dell'immagine come mezzo di affermazione del sé sono argomenti centrali dell'intervento di prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare soprattutto con gli adolescenti allo scopo di limitare l'influenza dei mass media sulla popolazione giovanile.

- Fornire cenni sul contenuto e sulle funzioni degli alimenti ed elementi di educazione alimentare

- Acquisire una maggiore consapevolezza del rapporto tra emozioni e cibo

- Offrire spunti di riflessione su alcuni fattori di rischio e di mantenimento dei disturbi alimentari (fattori culturali, pregiudizi su obesità e magrezza)

Stimolare una buona accettazione di sé, del proprio corpo e della propria immagine tale da mantenere un atteggiamento critico nei confronti dei messaggi culturali su cibo, corpo e bellezza.

Argomenti del corso

- **I bisogni fisiologici (fame, sonno sete: a che servono?)**
- **Il concetto di fame ; il concetto di sazietà**
- **La piramide alimentare**
- **Il role playing sul momento del pasto**
- **Riscopriamo l'attività fisica**
- **L'aspetto fisico e le trappole della televisione**
- **L'autostima come prerequisito indispensabile.**

Il corso può essere proposto in 2 moduli didattici:

- Corso base: 5 ore di lezioni per un costo di 60,00 euro (IVA inclusa)
- Corso standard: 10 ore di lezioni per un costo di 100,00 euro (IVA inclusa)
- Per gruppi di minimo 3 persone è previsto uno sconto del 10%

DOCENTE DI RIFERIMENTO

DOTT.SSA LARA BANCHIERI

CELLULARE: 3387427406

E.MAIL: l.banchieri@libero.it