

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 agli Psicologi**

**PREVENZIONE E CURA
DEI DISTURBI
ALIMENTARI**



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 del corso è quello di fornire:

- Strumenti concreti per affrontare i diversi disturbi alimentari nella loro complessità
- Informazioni chiare e precise su come affrontare un problema alimentare non ancora conclamato
- Costruire un sano equilibrio alimentare — la Dieta Paradossale
- 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

Argomenti del corso

- **Anoressia** — diagnosi differenziale, metodo di intervento
- **Bulimia** — diagnosi differenziale, metodo di intervento
- **Binge Eating** — diagnosi differenziale, metodo di intervento
- **Vomiting** — diagnosi differenziale, metodo di intervento
- **Le tentate soluzioni** che complicano e mantengono il problema
- **Le tecniche** per aggirare le resistenze al cambiamento
- **Il paradosso della dieta:** le 7 soluzioni disfunzionali che fanno fallire qualsiasi dieta
- **Dalle soluzioni disfunzionali alle soluzioni che funzionano**

Corso professionisti: 10 ore di lezioni per un costo di **300,00 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
