Mindful Eating e Alimentazione Intuitiva Pre-Natale

Come disinnescare la fame emotiva e gestire i pasti festivi nell'era dello stress stagionale, scopri il metodo operativo

Obiettivo del corso:
Corso pensato per una platea con competenze di base o intermedie in ambito socio-assistenziale, sanitario, o della ristorazione olistica, che vuole aggiungere un metodo concreto per lavorare sul comportamento alimentare nel periodo più critico dell'anno: le feste natalizie. Un primo blocco copre i fondamenti dell'Alimentazione Intuitiva, un secondo blocco applica un metodo completo — costruito su un percorso di 4 lezioni dedicate alla gestione dei trigger di Natale — per capire, controllare e disinnescare la fame emotiva e il "rimbalzo" da restrizione.

Modulo 1: Fondamenti di Mindful Eating e alimentazione consapevole

- **Teoria:** cos'è il Mindful Eating, la fisiologia della fame e della sazietà, cosa cambia durante i periodi di forte stress, differenza tra "alimentazione restrittiva" (dieta) e "ascolto dei segnali biologici".
- **Pratica:** confronto guidato tra un pasto consumato in modalità automatica (es. davanti a uno schermo) e un pasto consapevole, prime osservazioni e mappatura dei propri comportamenti.

Modulo 2: Mappatura dello stress e dei Trigger emotivi

- **Teoria:** cos'è la fame emotiva, l'impatto dello stress familiare e lavorativo pre-festivo sul corpo, differenza tra query biologiche (fame reale) e risposte compensatorie (fame emotiva).
- **Pratica:** utilizzo di strumenti di tracciamento analogici e digitali, costruzione di una prima lista personale di trigger e situazioni a rischio in vista di dicembre.

Modulo 3: Le basi fisiologiche della sintonizzazione

- **Teoria:** come il sistema nervoso regola l'impulso del cibo, perché i regimi ipocalorici preventivi prima del Natale falliscono, cenni sul cortisolo, sull'assetto metabolico e sulla gestione dei risvegli notturni legati allo stress.
- **Pratica:** audit guidato del proprio stato di stanchezza ed energia attraverso checklist di autovalutazione del corpo (gonfiori, sonno, tensioni).

Modulo 4: Scrivere un piano ponte comportamentale

- **Teoria:** i 10 principi dell'Alimentazione Intuitiva (Evelyn Tribole ed Elyse Resch), cosa rende un comportamento alimentare flessibile e affidabile, cenni sui "patti di gentilezza" senza giudizio.
- **Pratica:** riscrittura guidata di una giornata alimentare tipo, eliminando le regole rigide e inserendo finestre di auto-cura.

Modulo 5: I 7 tipi di fame (Lezione Natale 1 — Audit con la consapevolezza)

- **Teoria:** come la mente sceglie un cibo durante un buffet, differenza tra fame biologica e stimoli esterni festivi, cos'è la "soddisfazione sensoriale", come riconoscere un trigger sociale (es. i commenti dei parenti).

● **Pratica:** audit guidato (Materiale Wolpe) su situazioni reali da cenone, osservazione di cosa attiva il desiderio e perché, tre casi clinici/esempi commentati (fame degli occhi nel buffet, fame della bocca nei dolci, fame dello stomaco).

Modulo 6: Identificare i GAP di sazietà (Lezione Natale 2 — Pensiero critico a tavola)

● **Teoria:** cos'è un GAP di sazietà, i tre livelli in cui nasce l'iperfagia festiva (intento restrittivo pre-pasto, struttura caotica del pasto, analfabetismo emotivo).
● **Pratica:** checklist di analisi della sazietà applicata a un pasto reale (scala da 1 a 10), confronto tra un pasto festivo vissuto con senso di colpa e uno vissuto con presenza.

Modulo 7: Dalla diagnosi all'azione (Lezione Natale 3 — Checklist di ottimizzazione per le feste)

● **Teoria:** come trasformare un trigger natalizio in un'azione concreta di disinnesco, come assegnare le priorità ai pasti (scegliere cosa assaporare davvero), cosa NON è un'azione valida (es. digiunare il giorno dopo), struttura della checklist operativa per i giorni dal 24 al 26 dicembre.
● **Pratica:** costruzione di una checklist completa (azione protettiva, priorità, note operative come l'esercizio dei 3 bicchieri a tempo e l'esercizio del "Primo Boccone") su tre contesti natalizi diversi (il pranzo aziendale, il cenone in famiglia, la gestione degli avanzi nei giorni successivi).

Modulo 8: Implementazione e monitoraggio — progetto finale (Lezione Natale 4)

● **Teoria:** perché il monitoraggio del benessere emotivo conta più del peso sulla bilancia a dicembre, cosa osservare nel proprio comportamento nel tempo, come ripetere un pasto festivo senza far scattare il "rimbalzo" compulsivo.
● **Pratica:** applicazione della checklist natalizia su un caso simulato, simulazione di un audit comportamentale post-feste, confronto prima/dopo l'applicazione del metodo, consegna finale del metodo operativo (Trigger → Audit della fame → Rilevazione GAP → Azione mindful → Verifica del benessere).

● **MODULO 9 e 10** (8h teoria) Moduli Obbligatori D.lgs 81/08: Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h teoria) Diritti e Doveri dei Lavoratori in Somministrazione (4h teoria)
● **Destinatari**: *Corso per disoccupati e inoccupati per chi vuole qualificarsi e riqualificarsi – con Attestato di Frequenza*