



SPIN OFF ACCADEMICO

GRUPPI EDUCAZIONALI

IMPARIAMO A MANGIARE IN MODO *SANO E CONSAPEVOLE*



Con professionisti della
salute che lavorano
in sinergia



Nutrizione



Psicologia



Chinesiologia

CHI SIAMO

Mind To Move è una Startup innovativa e uno Spin Off Accademico dell'Università degli Studi di Torino operante nell'ambito dell'Innovazione per la Salute.

Potendo contare su una vasta rete di professionisti, ricercatrici, ricercatori e docenti universitari, sviluppiamo progetti multidisciplinari di cambiamento delle abitudini volti a migliorare la qualità della vita delle persone.

www.mindtomove.it



PER INFO E ISCRIZIONI:



011 248 5457



351 783 0150

Dal sito web ►



info@mindtomove.it



GRUPPI EDUCAZIONALI

STRUTTURA E CONTENUTI

Introduzione

1 INCONTRO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

- Introduzione alle abitudini alimentari
- Cosa ci spinge ad acquistare determinati alimenti?
- Le potenziali strategie di cambiamento

Psicologia

2 INCONTRI DI PSICOEDUCAZIONE

- Come distinguere la fame fisiologica da quella emotiva ed individuare le emozioni sottostanti
- Strategie per acquisire una maggiore consapevolezza di come ci alimentiamo

Nutrizione

2 INCONTRI SULL'ASPETTO NUTRIZIONALE

- Focus sulle principali fonti alimentari di carboidrati, proteine, grassi e fibre per meglio equilibrarle nei diversi pasti della giornata
- Come leggere le etichette alimentari dei prodotti per una spesa più consapevole

Chinesiologia

1 INCONTRO SU RESPIRAZIONE E MOVIMENTO

- I principi della corretta respirazione
- Esercizi per la gestione delle emozioni
- Conoscere il proprio corpo come strumento per il benessere



DURATA

DI OGNI INCONTRO:
CIRCA 2 ORE



DOVE SIAMO:

VIA MANFREDO FANTI 25
TORINO

