

10 buoni motivi per contattarci

- 1) Mangi quando sei di cattivo umore?
- 2) Ti senti estremamente in colpa dopo aver mangiato troppo?
- 3) Ti trovi a pensare "È proprio ora di mettermi a dieta"?
- 4) La prova costume ti preoccupa più del necessario?
- 5) Sei consapevole di ciò che mangi?
- 6) Hai un cattivo rapporto con la bilancia?
- 7) Lo specchio è tuo nemico?
- 8) Hai il terrore di aumentare di peso?
- 9) Sei stufo di dedicare troppo tempo e troppi pensieri al cibo?
- 10) Uno sbalzo di peso ha il potere di influire sul tuo stile di vita o sul tuo umore?

Se ti ritrovi in una di queste domande

CONTATTACI

per un **PRIMO COLLOQUIO GRATUITO**

presso la sede di Latina o di Terracina.

coordinatori del progetto

Dott.ssa **Debora SALANI**
biologa nutrizionista

Dott.ssa **Amina DI MARCO**
psicologa

SEDE DI LATINA

Studio di psicologia TIRESIA

via Ecetra 38 - Latina (LT)
tel: +39 349 2653733

SEDE DI TERRACINA

Studio c/o ANALYSIS

via delle Arene 304 - Terracina (LT)
tel: 0773 720175
0773 790632
0773 723731

per informazioni ed appuntamenti:
+39 349 2653733 salutedca@gmail.com

La SALUTE vien mangiando



programma multidisciplinare
per il controllo del peso

**NON riesci a raggiungere il tuo PESO forma?
ABBANDONI la dieta dopo 2 giorni?**

Vuoi continuare ad avere questi problemi o vuoi perdere il peso e non la testa?

La sana e corretta alimentazione è possibile se sai come attuarla.

Ti proponiamo un percorso integrato che ti permetterà di perdere peso e di conoscere meglio te stesso/a e le strategie individualizzate utili per raggiungere il tuo peso forma con un'alimentazione bilanciata e completa di tipo mediterraneo.

Potrai finalmente dimenticare le rigide diete passate e rimuovere gli ostacoli che ti hanno portato ad interromperle. Troverai ad accogliere le tue domande nutrizionisti e psicologi qualificati nell'ambito dei disturbi dell'alimentazione.



Mangi perché sei NERVOSO/A o sei nervoso perché MANGI?

A volte solo la dieta e la buona volontà non bastano per raggiungere il peso forma, perché entrano in gioco emozioni, pensieri negativi ed ostacoli che rimangono contro.

Lavorando proprio su questi argomenti possiamo raggiungere e mantenere gli obiettivi desiderati.

**Consulenze NUTRIZIONALI
e PSICOLOGICHE con indicazioni dietetiche per**

- Situazioni di sovrappeso ed obesità in tutte le fasce d'età;
- Persone con patologie già diagnosticate (diabete, ipertensione, colesterolo e trigliceridi alterati, reflusso, etc.);
- Soggetti sani in diverse situazioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, menopausa, sportivi, bambini, adolescenti, anziani);
- Disturbi del comportamento alimentare quali anoressia, bulimia, alimentazione incontrollata, vigoressia, ortoressia.

