

Workshop: Mindset per il Dimagrimento

Ripartire dalla mente per ottenere risultati duraturi

Dimagrire non è solo una questione di calorie, ma soprattutto di **mentalità, consapevolezza e motivazione**. Questo workshop è pensato per chi vuole comprendere come il **comportamento alimentare**, le **abitudini quotidiane** e l'**approccio mentale** influenzino il raggiungimento e il mantenimento del peso forma. Un'occasione per arricchire le proprie competenze e imparare a supportare i clienti anche sul piano emotivo e motivazionale.

Programma generale

- **◆ Comportamento alimentare:** meccanismi alla base delle scelte nutrizionali.
 - **◆ Fattori psicologici del dimagrimento:** emozioni, stress e fame nervosa.
 - **◆ Autoefficacia e motivazione:** come svilupparle e mantenerle nel tempo.
 - **◆ Abitudini e cambiamento:** strategie per costruire routine efficaci.
 - **◆ Obiettivi realistici e sostenibili:** impostazione e gestione nel tempo.
 - **◆ Gestione delle ricadute:** come affrontare fallimenti e ostacoli.
 - **◆ Coaching e comunicazione motivazionale:** strumenti per il professionista.
 - **◆ Approccio integrato corpo-mente:** per risultati duraturi e consapevoli.
-