

Workshop e seminari di formazione

- Sintonia corpo e mente a tavola
- La motivazione al cambiamento
- L'impatto dell'atteggiamento mentale sul proprio benessere
- Dimagrire con la mente
- Quando il cibo diventa uno sfogo
- Gestire lo stress e il comportamento alimentare
- Sviluppare la creatività per obiettivi di benessere
- Docenze in corsi ECM dedicati a nutrizionisti e personale sanitario

Dott.ssa **Cinzia Dalla Gassa**

Laureata in Dietistica presso l'Università di Padova e Coach professionista, Cinzia Dalla Gassa è Master della Practitioner in Pnl ed esperta in tecniche di comunicazione ipnotica. Si è dedicata allo studio dell'educazione terapeutica, del counselling, della psiconeuroendocrinologia.

Dal 2012 è docente in corsi di aggiornamento e formazione per il personale sanitario e accreditati ECM, dove tratta i temi legati alla terapia dei disordini alimentari e del coaching sanitario. Ideatrice e conduttrice di corsi ECM volti a presentare le strategie utili, da integrare nel contesto clinico, per modificare il concetto di dieta e di cambiamento dello stile di vita, sia tra i terapeuti che tra i pazienti.

Autrice del libro: "Dimagrire con la mente. Tutti sanno cosa fare, pochi sanno come", pubblicato da Galassia Arte Edizioni a maggio 2014.

f Cinzia-Dalla-Gassa
t @cnzdallagassa

www.cinziadallagassa.com
info@cinziadallagassa.com

Per informazioni e prenotazioni:



Via Tiziano Aspetti, 106 - Padova • Tel. **049.605.344 - 049.864.74.77**
www.poliambulatorioarcella.it • segreteria@poliambulatorioarcella.it

Orari: dal lunedì al venerdì, ore 7.30-20.00 - sabato, ore 7.30-12.30
Parcheggio interno: sosta breve gratuita 15 minuti - tariffa oraria € 1

Struttura autorizzata e accreditata dalla Regione Veneto • Convenzionata con il S.S.N.
Dir. sanitario: dott. E. Trevisi • Azienda con sistema di qualità UNI EN ISO 9001:2008



Servizio di Dietologia e Nutrizione



cinzia
**DALLA
GASSA**
libera il tuo benessere

Dietista • Formatrice • Autrice

Il benessere
nasce dall'interno
si nutre di consapevolezza
si sviluppa con la fiducia
e si sostiene con l'impegno



Coaching nutrizionale e Dietoterapia

Esistono molte teorie e tanti modi di mangiare sano, ognuno dei quali può rivelarsi funzionale e potenzialmente adatto alla pratica di un'alimentazione corretta. Ciascuno di essi però presenta prescrizioni o suggerimenti la cui applicazione può talvolta complicare il rapporto con il cibo e rendere difficile l'instaurarsi di una routine regolare e il suo mantenimento naturale nel tempo.

Poiché il benessere si nutre di abitudini, è opportuno apprendere il modo di mangiare più adatto a se stessi attraverso un percorso di consapevolezza, di acquisizione di nuovi modi di pensare e di agire capaci di indurre emozioni positive atte a sostenere nel tempo le nuove abitudini.

I principi della Dietoterapia, con gli strumenti del Coaching nutrizionale, consentono di intervenire contemporaneamente sui comportamenti e sugli schemi di pensiero, rendendo piacevole il cambiamento delle proprie abitudini alimentari in linea con i bisogni che variano nel tempo.



Il mio libro

Pensare di dimagrire modificando solo quello che sta nel piatto è un'utopia.

Il libro "Dimagrire con la mente" spiega come sintonizzare mente e corpo per rendere più facile il cambiamento delle abitudini alimentari, improntandole ai principi di una sana e corretta alimentazione.

Servizio di Dietologia e Nutrizione

Il "Servizio di Dietologia e Nutrizione" di Poliambulatorio Arcella propone soluzioni mirate a migliorare la salute e benessere della persona attraverso l'acquisizione di un maggiore equilibrio alimentare - sintonia di corpo e mente a tavola - che accordi e unisca le necessità terapeutiche con le esigenze soggettive, familiari, sociali e lavorative del singolo individuo.

Oltre alle specifiche indicazioni di tipo nutrizionale, il percorso di rieducazione alimentare promuove l'apprendimento delle strategie mentali e comportamentali utili ad allenare la persona al conseguimento consapevole e al mantenimento nel tempo di nuove e sane abitudini alimentari.

Educazione alimentare e Coaching nutrizionale

- Coaching dietetico: esercizi e strategie per allenare la mente a sostenere il cambiamento e ottenere i risultati desiderati.
- Tecniche per la gestione dello stress e del comportamento alimentare
- Valutazione dello stato nutrizionale.
- Rieducazione propriocettiva verso i segnali di fame e sazietà per allenare la persona a gestire in modo più libero e responsabile la propria alimentazione.

Dietoterapia specifica

- Allergie e intolleranze alimentari
- Anemie
- Cardiopatie
- Celiachia
- Diabete
- Disturbi del comportamento alimentare: anoressia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder
- Disturbi della digestione: dispepsia, gastrite, reflusso gastroesofageo, epatiti
- Disturbi intestinali: colite, diverticolite, stipsi, malattie infiammatorie intestinali
- Disturbi del metabolismo della tiroide, già in terapia con lo specialista in endocrinologia
- Gravidanza e allattamento
- Ipercolesterolemia e Ipertrigliceridemia
- Iperensione
- Menopausa
- Osteoporosi
- Sovrappeso e obesità
- Bambini e ragazzi, percorso con i genitori