

Alimentazione & Benessere Oltre la Dieta (Webinar)

Costruire un rapporto libero e sereno con cibo e corpo

Un webinar pensato per riflettere sul rapporto con il cibo e con il corpo in un contesto socio-culturale fortemente influenzato dalla cultura della dieta e da ideali di bellezza irrealistici.

Durante l'incontro verrà esplorato come questi messaggi incidano sulla percezione di sé, sul comportamento alimentare e sul benessere psicofisico.

Attraverso contributi teorici e spunti di riflessione, verranno presentate alternative alla logica della restrizione, utili per sviluppare una relazione più consapevole, flessibile e rispettosa con il cibo e con il proprio corpo.

Informazioni pratiche

Modalità: Online (webinar)

Durata: 1 ora circa

Data e orario: In via di definizione

Partecipazione: Gratuita, con posti limitati

(Il webinar sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti)

Iscriviti al laboratorio

 [Modulo di iscrizione](#)