

Alimentazione Gentile Academy

versione professionistə

Un percorso teorico ed esperienziale per chi lavora con il cibo e il corpo e vuole farlo con cura, coerenza e consapevolezza

a cura di Celeste Carugati, dietista,
e Maria Morandi, psicologa

Programma e calendario degli incontri

1. Canoni di bellezza e immagine corporea
Questo mese, attraverso un inquadramento storico e culturale, approfondiremo come nascono i canoni di bellezza e come influenzano il modo in cui percepiamo i corpi. Analizzeremo inoltre che cos'è l'immagine corporea, come si struttura nel tempo e quali difficoltà e problematiche possono emergere in questa area.

🗓️ *venerdì 6 novembre 2026 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 13 novembre 2026 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 25 novembre 2026 ore 20:30-21:30*

2. Il problema delle diete
Questo mese analizzeremo il motivo per cui spesso l'approccio dietetico tradizionale non funziona (e, anzi, può peggiorare la salute e il rapporto con il cibo e il corpo) e approfondiremo gli approcci non prescrittivi, come Intuitive Eating e Mindful Eating.

🗓️ *venerdì 4 dicembre 2026 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 11 dicembre 2026 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 16 dicembre 2026 ore 20:30-21:30*

3. La restrizione cognitiva
Questo mese lavoreremo sulla restrizione cognitiva e sul suo impatto sul comportamento alimentare, approfondendo il ruolo di regole, convinzioni ed errori di ragionamento nel mantenere il ciclo controllo-disinibizione.

🗓️ *venerdì 8 gennaio 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 15 gennaio 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 27 gennaio 2027 ore 20:30-21:30*

4. Vivere il corpo
Questo mese approfondiremo il tema dell'oggettivazione corporea e di come influenzi il modo in cui viviamo il corpo. Esploreremo cosa significa tornare ad *abitare* il corpo, introducendo strumenti utili per favorire una maggiore connessione con esso.

🗓️ *venerdì 5 febbraio 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 12 febbraio 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 24 febbraio 2027 ore 20:30-21:30*

5. I segnali del corpo
Questo mese approfondiremo i meccanismi della fame e della sazietà, analizzando come la cultura della dieta influenzi la loro percezione e come si costruisce (o si perde) la fiducia nei segnali corporei.

🗓️ *venerdì 5 marzo 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 12 marzo 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 24 marzo 2027 ore 20:30-21:30*

6. Decostruire le regole alimentari
Questo mese esploreremo come i falsi miti sul cibo e le regole alimentari allontanino dalla libertà di scelta e, paradossalmente, da un'alimentazione varia ed equilibrata.

🗓️ *venerdì 2 aprile 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 9 aprile 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 21 aprile 2027 ore 20:30-21:30*

7. I sensi e il piacere alimentare
Questo mese esploreremo il ruolo dei sensi e del piacere nel comportamento alimentare, approfondendo come influenzino non solo le scelte alimentari, ma anche i processi di autoregolazione.

🗓️ *venerdì 7 maggio 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 14 maggio 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 26 maggio 2027 ore 20:30-21:30*

8. Dal peso ideale al peso naturale
Questo mese lavoreremo sul tema del peso corporeo, esplorando che cos'è, da cosa è determinato e come la cultura della dieta abbia costruito l'idea di un "peso ideale" da dover raggiungere o mantenere. Approfondiremo inoltre il rapporto tra peso e salute.

🗓️ *venerdì 4 giugno 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 11 giugno 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 23 giugno 2027 ore 20:30-21:30*

9. Movimento gentile
Questo mese approfondiremo il tema dell'attività fisica e il suo legame con la cultura della dieta. Introdurremo il concetto di "movimento gentile", orientato al piacere, al benessere e non alla modifica del corpo.

🗓️ *venerdì 9 luglio 2027 ore 09:00-12:00*

10. Cibo ed emozioni
Questo mese analizzeremo il ruolo delle emozioni nel comportamento alimentare, con un focus sul ruolo del cibo come strategia di regolazione emotiva. Approfondiremo come la cultura della dieta influenzi il rapporto con l'alimentazione emotiva, trasformandola in un problema da risolvere.

🗓️ *venerdì 10 settembre 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 17 settembre 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 29 settembre 2027 ore 20:30-21:30*

11. Regolazione emotiva
Questo mese approfondiremo il tema della regolazione emotiva e quali strategie - compreso il mangiare - possono essere attuate per far fronte a emozioni difficili.

🗓️ *venerdì 8 ottobre 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *venerdì 15 ottobre 2027 ore 10:00-11:30*
🗓️ *mercoledì 27 ottobre 2027 ore 20:30-21:30*

12. L'ultimo capitolo insieme
In questo incontro concluderemo il (per)corso ripercorrendo ciò che abbiamo scoperto e costruito durante l'anno trascorso insieme.

🗓️ *mercoledì 3 novembre 2027 ore 20:30-21:30*