

TUTTA UN'ALTRA ALIMENTAZIONE®

Per il cambiamento alimentare e di stile di vita



Questo **percorso** fornisce informazioni e nozioni pratiche, sia sulla scelta degli alimenti che sia sul significato che diamo al cibo.

Il corso TUAL è un corso basato sul metodo Tutta Un'Altra Vita, ideato da Lucia Giovannini (www.tuttaunaltravita.it) che ha aiutato migliaia di persone a cambiare in meglio la propria vita.

A CHI SI RIVOLGE

A tutti coloro che desiderano iniziare a prendersi cura di sé attraverso l'alimentazione e il giusto approccio mentale.

PROGRAMMA

Si tratta di un percorso che si articola in 8 moduli così suddivisi:

Modulo 1

1° incontro: **“Introduzione e Primi passi verso la trasformazione”**

Cosa significa Dieta?

A che cosa serve il cibo? Perché mangiamo?

Aspetti culturali, biologici e sociali di un'alimentazione scorretta

Un nuovo approccio all'alimentazione: apertura o resistenza

L'Alimentazione consapevole è una scelta

Modulo 2

2° incontro: **“Dipendenze e abitudini”**

Cos'è un'abitudine?

Perché è difficile cambiare?

La zona di comfort

Incontro dedicato alle abitudini e alla connessione fra cibo, pensieri ed emozioni
Attraverso esercizi mirati possiamo imparare a distinguere la fame fisiologica e la fame emotiva ed ascoltare il nostro stomaco.

Modulo 3

3° incontro: **‘La chiamata al cambiamento’**

Alimentazione onnivora e Alimentazione a base vegetale

Conoscere l'Alimentazione naturale a base vegetale (alimenti e ingredienti, nuovi sapori)

L'importanza della stagionalità

Benefici per la salute fisica, emotiva, spirituale

Miti da sfatare sull'Alimentazione a base vegetale - Quando l'integrazione è davvero necessaria

Modulo 4

4° incontro: **“Metti in discussione le tue convinzioni: Matrix a tavola**

The Matrix

La matrice del Sé: convinzioni su Sé stessi in rapporto all'Alimentazione

La matrice del Potere personale: convinzioni sulle risorse necessarie al cambiamento alimentare

La matrice degli Altri: come gestire il cambiamento alimentare in famiglia, con gli amici e nelle occasioni sociali

La matrice del Tempo: convinzioni sull'Età anagrafica e sulla mancanza di tempo

La matrice del Mondo: credenze sul mondo vegan

Modulo 5

5° incontro: **‘6. Cosa vuoi e dove vuoi andare?’**

Stabilire una meta

I 7 passi per raggiungere la meta

Mappa della visione collegata all'alimentazione

Modulo 6

6° incontro: “ **Gli Assi del cambiamento a tavola** ”

Asse della Consapevolezza: sai cosa mangi?

Asse della Motivazione; cosa desideri? E perché?

Asse della Decisione; cosa decidi di fare?

Asse della Creazione; pianifica il cambiamento

Asse della Solidificazione; rinforza i risultati

Modulo 7

7° incontro: “ **Gli Strumenti a tua disposizione** ”

Dieta linguistica a tavola; metafore e affermazioni

Focalizzazione; ottimismo e pessimismo

Principi e tecniche di MindfulEating e Mindful Cooking

Modulo 8

8° incontro: “ **Chiusura e celebrazione** ”

Chiusura del ciclo, ripercorrendo le tappe del percorso, feedback, condivisione e festa

Importanza dell'attività fisica

Diario alimentare

Esempi di menu

Risorse a disposizione

Con il tuo cambiamento contribuisce a ...

È possibile partecipare ad uno o più incontri singoli oppure a tutto il percorso di 8 incontri.

COSA IMPARERAI DURANTE IL CORSO

- ✓ Portare attenzione e consapevolezza al proprio stile di vita, modello alimentare e cultura personale
- ✓ Esaminare i motivi per cui si mangia
- ✓ Recuperare un rapporto istintivo con il cibo
- ✓ Conoscere gli ingredienti vegetali e i benefici per la salute e l'impatto sull'ambiente
- ✓ Smascherare i falsi miti sugli alimenti vegetali
- ✓ Apprendere gli strumenti del metodo Tuav* (Matrix, Assi del cambiamento, i 7 passi, mappa della visione ecc.) e tante altre tecniche applicate all'Alimentazione.
- ✓ Introdurre dei piccoli cambiamenti giorno dopo giorno
- ✓ Provare ricette nuove e capire che mangiare in modo vegetale è possibile e divertente, anche grazie ai colori dei cibi e ai nuovi ingredienti

Tutti i percorsi formativi alternano parti teoriche e parti pratiche esperienziali



QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Scrivimi per avere più informazioni

Iscriviti!

Vai al calendario per scoprire le date della prossima edizione!



I corsi di
Tutta un'altra vita®
Making the difference!