



SPIN OFF ACCADEMICO

GRUPPI EDUCAZIONALI

# IMPARIAMO A MANGIARE IN MODO *SANO E CONSAPEVOLE*



Con professionisti della  
salute che lavorano  
in sinergia



Nutrizione



Psicologia



Chinesiologia

## CHI SIAMO

Mind To Move è una Startup innovativa e uno Spin Off Accademico dell'Università degli Studi di Torino operante nell'ambito dell'Innovazione per la Salute.

Potendo contare su una vasta rete di professionisti, ricercatrici, ricercatori e docenti universitari, sviluppiamo progetti multidisciplinari di cambiamento delle abitudini volti a migliorare la qualità della vita delle persone.

[www.mindtomove.it](http://www.mindtomove.it)



## PER INFO E ISCRIZIONI:

 011 248 5457

 351 783 0150

Dal sito web 

 [info@mindtomove.it](mailto:info@mindtomove.it)



## GRUPPI EDUCAZIONALI

# STRUTTURA E CONTENUTI

Introduzione

### 1 INCONTRO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

- Introduzione alle abitudini alimentari
- Cosa ci spinge ad acquistare determinati alimenti?
- Le potenziali strategie di cambiamento

Psicologia

### 2 INCONTRI DI PSICOEDUCAZIONE

- Come distinguere la fame fisiologica da quella emotiva ed individuare le emozioni sottostanti
- Strategie per acquisire una maggiore consapevolezza di come ci alimentiamo

Nutrizione

### 2 INCONTRI SULL'ASPETTO NUTRIZIONALE

- Focus sulle principali fonti alimentari di carboidrati, proteine, grassi e fibre per meglio equilibrarle nei diversi pasti della giornata
- Come leggere le etichette alimentari dei prodotti per una spesa più consapevole

Chinesiologia

### 1 INCONTRO SU RESPIRAZIONE E MOVIMENTO

- I principi della corretta respirazione
- Esercizi per la gestione delle emozioni
- Conoscere il proprio corpo come strumento per il benessere



#### DURATA

DI OGNI INCONTRO:  
CIRCA 2 ORE



#### DOVE SIAMO:

VIA MANFREDO FANTI 25  
TORINO

