salus360.it

SALUS360°
CLINICHE DI
MEDICINA INTEGRATA

Contatti

Via Santa Teresa, 15 10121 Torino
Tel. 011.1921.36.90 r.a. Fax 011.819.77.17
info@salus360.it

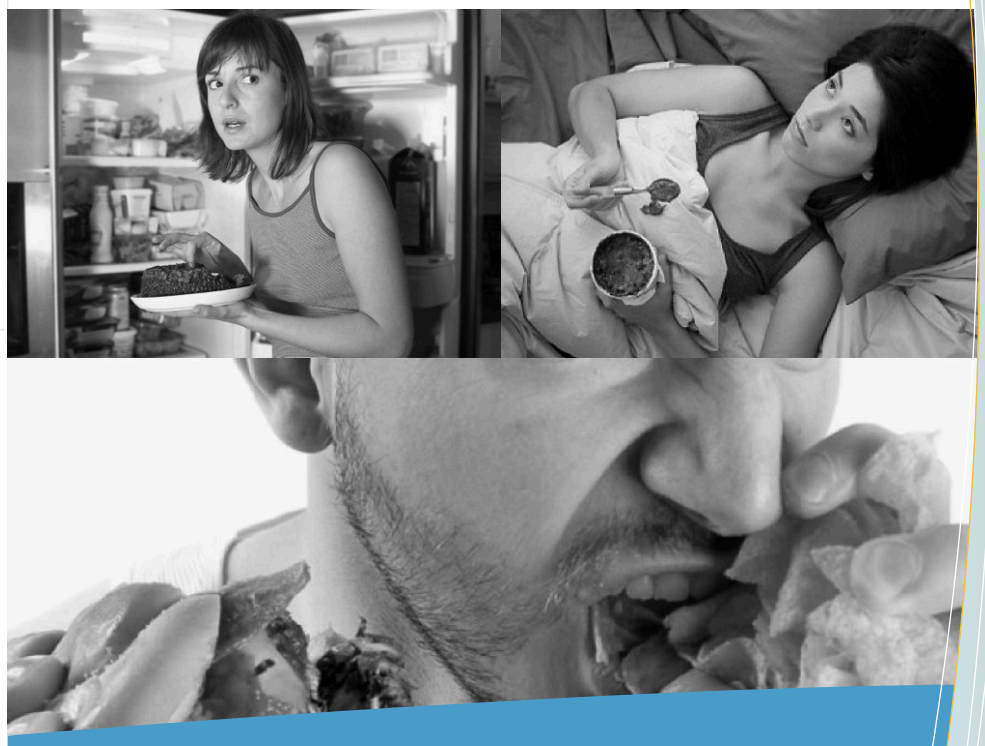
Orari

Lunedì - venerdì: 8.30 - 19.30
Sabato: 9.00 - 13.00 programmazione mensile sul sito

Per maggiori informazioni potete visitare il nostro sito web
www.salus360.it

SALUS360°
CLINICHE DI
MEDICINA INTEGRATA

Psicologia



LA FAME EMOTIVA

...possiamo aiutarti!

salus360.it

PUOI PARTECIPARE LIBERAMENTE E SENZA IMPEGNO AL PRIMO INCONTRO DI GRUPPO!
COGLI L'OPPORTUNITÀ, TELEFONACI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI!

QUANTE VOLTE DURANTE LA GIORNATA MANGI PERCHÉ HAI DAVVERO FAME?

E quante volte, invece, mangiate lasciandovi dominare dalle emozioni? Rispondere con sincerità a queste domande, così come imparare a riconoscere la fame fisiologica da quella emotiva, è un buon punto di partenza per poter iniziare a migliorare il vostro rapporto con il cibo.

Tutti noi attraversiamo nella nostra vita dei momenti in cui ci sentiamo insoddisfatti, tristi o scoraggiati. Alcune persone in questi casi cercano di riempire i loro vuoti attraverso il cibo, che diventa una sorta di compensazione. È necessario, però, fare molta attenzione, poiché la fame emotiva non implica solo un aumento di peso, ma può anche comportare altri problemi di salute. Attraverso una corretta valutazione psicodiagnostica e un percorso terapeutico strutturato, in Salus360° sarà possibile aiutarvi a gestire e canalizzare correttamente le proprie emozioni per raggiungere un maggior benessere psico-fisico.

la fame emotiva

…possiamo aiutarti!

COSA TI PROPONIAMO

- INCONTRI DI GRUPPO
- INCONTRI INDIVIDUALI
- OPZIONALE SUPPORTO DIETISTICO PERSONALIZZATO

Perché mangiamo?

Sapresti riconoscere la differenza tra fame emotiva e fame fisiologica?

Una volta riconosciuta …cosa fare?

Esistono accorgimenti su come riconoscere e gestire la fame.

salus360.it

DOTT.SSA ELENA SCUMACI

Psicologia e Psicoterapia

Il maggior pericolo nella vita consiste nel prendere troppe precauzioni (Alfred Adler)

La dott.ssa Elena Scumaci si occupa della promozione e del mantenimento della salute, del benessere e della qualità della vita attraverso incontri psicoterapeutici individuali e/o di gruppo. Specializzata nel trattamento delle patologie organiche, disturbi psichici e new addiction (nuove dipendenze).

Impariamo ad ascoltarci