Una serata per scoprire perché non riusciamo a metterci in forma

Benessere, diete e sport sono al centro della conferenza “Mangio ergo sum”, promossa dall’Amministrazione a Sarnico giovedì 27 ottobre a partire dalle 20.45 all’Auditorium comunale di via Roma.

Nel corso della serata la psicologa e psicoterapeuta Beatrice Bellini illustrerà quali sono i blocchi pscicologici che impediscono di mantenersi in forma e come fare per rimuoverli. «Dovendo confrontarci con una società sempre più attenta all’apparire, che decanta la bellezza e celebra la magrezza, uno dei primi pensieri da cui veniamo colpiti è quello di rimettersi in forma – spiega -. Ed ecco che si va alla ricerca di diete scientifiche, pseudo scientifiche, magiche, surreali fino alla fantascienza; allo stesso tempo si cerca uno sport che faccia dimagrire. L’effetto paradossale di tutto ciò è che rimettersi in forma rientra tra gli obiettivi che si portano a termine con più difficoltà, soprattutto se ci si costringe a restrizioni alimentari durissime. Ma diete restrittive possono rivelarsi controproducenti, aumentando la nostra vulnerabilità a reagire allo stress mangiando. Lo stesso accade per lo sport, sottoporsi a dure sessioni di allenamento con l’unico scopo di perdere peso genera l’effetto contrario».

La serata spiegherà come superare queste psicotrappole e l’approccio corretto per ritrovare la forma fisica.

La conferenza è aperta a tutti ed è gratuita. È gradita la prenotazione inviando un sms al 3397463734 oppure inviando una mail a bellini.beatrice@gmail.com.

la locandina