

## INFORMAZIONI GENERALI

---

L'evento è accreditato ECM e sono stati attribuiti 5 crediti

L'iniziativa è rivolta a:

TERAPISTA OCCUPAZIONALE; PSICOLOGO; MEDICO CHIRURGO NEUROLOGIA;  
NEUROPSICHIATRIA INFANTILE; PSICHIATRIA; FARMACOLOGIA E TOSSICOLOGIA CLINICA;  
MEDICINA GENERALE (MEDICI DI FAMIGLIA); CONTINUITÀ ASSISTENZIALE; PSICOTERAPIA;  
ASSISTENTE SANITARIO; INFERMIERE; DIETISTA; EDUCATORE PROFESSIONALE; EDUCATORE  
PROFESSIONALE; TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA  
IN FASE DI ACCREDITAMENTO PER ASSISTENTI SOCIALI

### N. Partecipanti previsti 100

Responsabile Scientifico:

Dott. Domenico Di Sante

Dirigente Medico – Psichiatria ASL Teramo

**Info e iscrizioni 0872713586**

**[www.eventiecongressi.it/aslteramo](http://www.eventiecongressi.it/aslteramo)**

E' obbligatorio il GREEN PASS



# Mindful Eating: Alimentazione Consapevole

**10 dicembre 2021 ore 8:30**

Aula Tesi Università di Teramo  
Campus Aurelio Saliceti

## PROGRAMMA

---

8.30 Registrazione partecipanti

8.45 Saluti della Direzione ASL Teramo

Apertura lavori

**Nicola Serroni**

*Direttore Dipartimento Salute Mentale ASL Teramo*

9.00 **Presentazione del corso:**

**Alessandra Martelli, Ignazio Castellucci**

*Docenti UniTE, coordinatori progetto Kraino*

***Verranno presentati gli obiettivi del convegno con particolare riferimento alla Mindfulness come pratica di meditazione. Diversi protocolli di trattamento psicologici sono stati validati e sviluppati in ambito clinico; Mindful Eating come accrescere la consapevolezza per un'alimentazione corretta.***

**Docente:**

**Domenico Di Sante**

*Dirigente Medico - Psichiatria ASL Teramo*

9.20 **Principi della Mindfulness**

9.20 **Esperienza di consapevolezza del respiro**

9.50 **Mindful Eating, fame emotiva vs fame fisica: i nove tipi di fame**

10.15 **Esperienza con alcuni alimenti**

*(avere a portata di mano uva passa, patatine, cioccolatino)*

10.45 **Consapevolezza di Sazietà e Pienezza**

11.15 **Esperienza di Body Scan**

11.45 **Condivisione dell'esperienza di mindfulness**

12.15 Discussione sui temi trattati

13.30 Questionario ECM e di gradimento

14.30 Chiusura dei lavori