



**MODIFICARE LO STILE DI VITA PER VIVERE SANI E MEGLIO  
CONOSCERE ED INIZIARE AD APPRENDERE LE ABILITA' PER  
CAMBIARE IL NOSTRO STILE DI VITA**

CHIARA MANILA GALLI MEDICO ENDOCRINOLOGO RICERCATRICE DELLA FONDAZIONE CORNO, MONZA  
RICCARDO FINCO FISIOTERAPISTA

- **incontro 1** - 7 novembre 2018 ore 17.45(\*)

**IL PESO NATURALE E LA TEORIA DEL SET POINT**

*meccanismi che controllano il peso corporeo: la teoria del set point.*

- **incontro 2** - 11 novembre 2018 ore 17.45(\*)

**STRUMENTI PER LA RISTRUTTURAZIONE DELLO STILE DI VITA**

*incontro pratico in cui verranno presentati ed insegnati gli strumenti per calcolare il nostro peso salutare, il nostro dispendio calorico, come costruire un programma nutrizionale e di attività fisica.*

- **incontro 3** - 21 novembre 2018 ore 17.45(\*)

**STRATEGIE PER FAVORIRE L'ADESIONE ALLA DIETA E LE MODIFICAZIONI DELLO STILE DI VITA**

*presentazione di un programma basato sulla terapia cognitivo-comportamentale che insegna le abilità per favorire l'adesione alla dieta, per affrontare l'iperalimentazione emotiva e per migliorare lo stile di vita. Autoaiuto e autoaiuto guidato.*

**CORSO PER IMPARARE AD ALIMENTARSI MEGLIO E MUOVERSI DI PIU'**

**AL FINE DI MODIFICARE LO STILE DI VITA PER VIVERE SANI E MEGLIO**

**IL CORSO COMPLETA** I PROGRAMMI DI ATTIVITA' FISICA TENUTI IN PALESTRA MA E' APERTO A TUTTI

E' COMPLETAMENTE **GRATUITO**

E' **INTERREATTIVO** E PER QUESTO RIVOLTO A 30 PARTECIPANTI PER VOLTA

HA LO SCOPO NON SOLO DI INFORMARE MA ANCHE DI **FORNIRE GLI STRUMENTI ED AIUTARE A COSTRUIRE UN PROGRAMMA PERSONALE**

(\*) le date potrebbero subire modifiche

**È consigliata l'iscrizione**

Per informazioni contattare la segreteria della Milanino Back School-tel.: 02 6196588-mail:

[milanino@backschool.it](mailto:milanino@backschool.it)

le dispense del corso saranno disponibili on line dalla data degli incontri :

<https://www.facebook.com/chiaramanilagalli>

<https://www.facebook.com/backschoolprogrammatoso/>

<https://sites.google.com/view/endocrinogallichiara/home>