

Il Gruppo Salute è Benessere del Quartiere 5 organizza un incontro aperto al pubblico

**Mercoledì
17 maggio 2023**

ore 17.30

Sala Soci Coop.fi Firenze

piazza Leopoldo 6/h



E TU DI CHE FAME SEI?

**Quanto le nostre emozioni influiscono
sulle scelte alimentari quotidiane**

con la dott.ssa **Caterina Giolitti**, Biologa Nutrizionista di AssoCuore OdV

Coordinano

Cristina Buricchi, Coordinatore politico del Gruppo Salute è Benessere Q5

Giovanni Daffra, Promozione della Salute, AUSL TC

Ti è mai capitato di chiederti: *“sto mangiando perché ho davvero fame?”*

oppure: *“ho veramente bisogno di questo adesso?”*. Pensi di soffrire di fame nervosa?

Se la risposta è affermativa, questo incontro fa per te! Scopriremo insieme quanto (e come!) la nostra psiche e le nostre emozioni influiscono sulle scelte alimentari, portandoci ad assumere un atteggiamento non positivo nei confronti del cibo e, di conseguenza, un'alimentazione non bilanciata.

Sarà possibile in seguito vedere la registrazione dell'incontro sulla pagina Facebook di AssoCuore Firenze:

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

Partecipano al Gruppo Salute è Benessere del Q5: