



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi telefonicamente alla segreteria dello Studio Dietistico Pavan nei seguenti giorni e orari:

Lunedì dalle 8:00 alle 14:00

Martedì dalle 14:00 alle 20:00

Mercoledì dalle 8:00 alle 14:00

Giovedì dalle 14:00 alle 20:00

Venerdì dalle 8:00 alle 14:00

Sabato dalle 8:00 alle 14:00

*“ Che il tuo alimento  
sia la tua medicina e che  
la medicina sia il tuo alimento “  
(Ippocrate)*

*Via G. Falcone, 16 - 30024 Musile di Piave (Ve)*

*Tel. 0421.331981 Fax 0421.456889*

*[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)*

## **PROGETTO SOVRAPPESO**

**I primi passi per affrontare  
serenamente i piccoli e grandi  
ostacoli di un percorso verso la meta**



Il progetto Sovrappeso si rivolge a tutte quelle persone che vogliono intraprendere o stanno già percorrendo un cammino verso il proprio peso ragionevole, ma vuole anche rivolgersi ai familiari o a chiunque voglia aiutare a sostenere nel proprio obiettivo ponderale un parente in dietoterapia restrittiva.

Si tratta infatti non soltanto del calcolo calorico delle pietanze che ogni paziente deve ingerire quotidianamente per seguire un regime dietetico ipocalorico ma anche di un percorso fatto di non pochi ostacoli, che riguardi la gestione delle proprie emozioni e del significato sociale e culturale del cibo che non deve mai essere dimenticato neppure quando si è a “dieta”.



Il progetto si articola in 3 incontri suddivisi secondo le seguenti tematiche:

- 1) Gestione degli episodi di fame nervosa;
- 2) I parte: Tecniche di cucina dietetica  
Il parte: Attività fisica: ingrediente essenziale per la perdita e il mantenimento del peso corporeo;
- 3) I parte: Gestione dei pasti fuori casa e momenti di socialità;  
Il parte: Responsabilità del paziente con l'insegnamento di tecniche di problem – solving e collaborazione dei familiari.



Gli incontri avranno ciascuno la durata di 2 ore durante le quali verranno trattate le tematiche sopra indicate attraverso lezioni frontali e laboratori in cui i singoli partecipanti saranno coinvolti attivamente attraverso esperienze e giochi di gruppo.

Il progetto sovrappeso si articola in 3 incontri di 1,5 ore ciascuno con un numero di partecipanti compreso tra le 6 e le 8 persone.

