

## **LO PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA DURANTE UN PERCORSO DI DIETA**

**Perché consigliarlo? Un supporto psicologico può risultare fondamentale per il raggiungimento dell'obiettivo.**

### **Principali indicazioni:**

- Definizione di un approccio funzionale e coerente con il percorso stabilito con il Nutrizionista
- Accompagnamento psicologico nel cambiamento degli stili di vita e nel modo di approcciarsi al cibo
- Definizione chiara e realistica degli obiettivi da raggiungere
- Supporto e rinforzo motivazionale, incremento della consapevolezza di sé
- Individuazione e analisi delle cause psicologiche sottostanti il "problema peso"/disturbo alimentare
- Sostegno emotivo e analisi delle difficoltà riscontrate, dei successi e degli eventuali insuccessi
- Gestione della fame "emotiva", individuazione di strategie funzionali e analisi di atteggiamenti disfunzionali/sabotanti

### **Servizi offerti:**

Il punto di partenza è una **consulenza** (per i clienti del Dott. Lombardo la **1° è gratuita**), per definire con la Dott.ssa Monica Berarducci l'eventuale strada da intraprendere tra:

- **1 o più cicli di consulenza psicologica** (ogni ciclo prevede 4 incontri, con cadenza ogni settimana o ogni 2, in base al bisogno e alle esigenze)
- **Accompagnamento costante nel percorso di dieta** (1 appuntamento al mese o con diversa cadenza, ma in concomitanza con quello di monitoraggio con il Dott. Lombardo – *non necessariamente lo stesso giorno, ma a stretto giro dopo lo stesso* )
- **Psicoterapia** (1 incontro a settimana)

**La scelta del percorso più adeguato in base alle esigenze e alle problematiche del cliente, così come i costi, saranno discussi durante l'incontro di consulenza gratuito.**