



Il nostro programma di gruppo per la perdita di peso

Il nostro gruppo di professionisti propone un programma di gruppo per la perdita di peso basato sul **modello di terapia cognitivo comportamentale**: un programma innovativo e moderno che presenta sostanziali novità rispetto al modello prescrittivo biomedico-dietologico, che si è rivelato insufficiente per i modesti risultati nel breve e medio termine e fallimentare nel lungo termine, con un recupero del peso perduto nell'80-90% dei casi nell'arco dei due anni.

Perché scegliere una terapia di gruppo per la perdita di peso?

La terapia di gruppo può essere un efficace strumento per affrontare la perdita di peso in quanto offre diversi benefici:

1. **Supporto e motivazione:** la partecipazione a un gruppo di persone che condividono gli stessi obiettivi di perdita di peso può fornire una maggiore motivazione e supporto. Il sostegno reciproco e la condivisione delle esperienze possono aiutare a superare le difficoltà e le sfide che si incontrano nel percorso di perdita di peso.
2. **Scambio di informazioni e conoscenze:** la partecipazione a un gruppo può offrire l'opportunità di condividere informazioni sulle strategie di perdita di peso, suggerimenti su cibi sani, ricette, programmi di allenamento e altre risorse utili. In questo modo, ogni partecipante può imparare dalle esperienze degli altri membri del gruppo.
3. **Responsabilità:** il fatto di dover rendere conto al gruppo dei propri progressi può aumentare la responsabilità individuale e motivare a rimanere concentrati e impegnati nel raggiungimento degli obiettivi di perdita di peso.
4. **Riduzione dello stress:** la partecipazione a un gruppo può anche aiutare a ridurre lo stress associato alla perdita di peso. Condividere le proprie preoccupazioni e ansie con il gruppo può ridurre la pressione emotiva e aumentare il senso di sostegno sociale.
5. **Sviluppo di relazioni sociali positive:** la partecipazione a un gruppo di perdita di peso può offrire l'opportunità di creare nuove relazioni sociali positive con persone che condividono interessi e obiettivi simili. Ciò può aumentare il senso di appartenenza e ridurre la solitudine e l'isolamento sociale.

In sintesi, la terapia di gruppo per la perdita di peso può essere un'opzione efficace e gratificante per coloro che cercano di raggiungere un peso sano e mantenere uno stile di vita attivo e salutare.

Come è strutturato il programma?

PRIMO INCONTRO → individuale con il medico nutrizionista:

- Raccolta dati
- Visita medica completa
- Elettrocardiogramma
- Spiegazione del programma
- Consegna del piano alimentare e degli strumenti utili per il percorso

INCONTRI DI GRUPPO PER LA PERDITA DI PERSO (6/8 persone) 16 con nutrizionista o psicologa + 4 incontri con il personal trainer

- 10 incontri con frequenza settimanale
+
- 10 incontri con frequenza quindicinale

INCONTRI DI GRUPPO PER IL MANTENIMENTO DEL PERSO

- 5 incontri con frequenza mensile

COSTI:

Primo incontro col medico nutrizionista € 130,00

Perdita di peso

Pacchetto 10 incontri di gruppo € 300 o pacchetto 5 incontri di gruppo € 175

Mantenimento

Pacchetto 5 incontri € 150

Libro di supporto al programma € 15 invece che 24

IN CASO DI ASSENZA NON SONO PREVISTI RIMBORSI

**Il gruppo partirà al raggiungimento di almeno 6 persone*

**età minima per partecipare al gruppo: 18 anni*