



# ACCADEMIA ISTRUTTORI E OPERATORI CERTIFICATI

## CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE

Si attesta che DOTT.SSA ALESSIA MARCHETTI, C.F. MRCLSS73M42G478N, ha superato l'esame finale del corso di formazione della durata di 250 ore in data 03/08/2022 con votazione 100/100. Al titolo conseguito compete la qualifica in ISTRUTTORE MINDFUL EATING

### COMPETENZE ACQUISITE

- Cos'è la Mindfulness
- Esercizio dell'uvetta
- Meditazione 3 minuti sul respiro
- Meditazione di body scan e condivisione
- Mindful eating e mindless eating
- Mangiare cinque patatine in modo mindful
- Meditazione del respiro
- Fame emotiva vs fame fisica
- Esercizio del cioccolatino
- Meditazione delle emozioni difficili
- I trigger delle abbuffate
- Mangiare mindful scegliendo tra 3 alimenti
- Meditazione del posto al sicuro
- Pienezza e sazietà
- La scala della fame
- Meditazione del perdono
- I diversi tipi di fame
- Esercizio food and mood
- Meditazione della montagna
- Le «voci» a cui fare attenzione
- Dove vogliamo andare?

Data: 03/08/2022  
ID: 1249551

---

**STEFANO RAGNO**  
Direttore Didattico