AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

CIBO E PSICOLOGIA: A L'AQUILA L'INCONTRO "I VOLTI DELLA FEMMINILITA"', BENESSERE PSICOFISICO E FAME EMOTIVA

3 Marzo 2020



L'AQUILA – "I volti della femminilità", un incontro tutto al femminile, in occasione della festa della donna, dedicato alle ragazze di ieri e di oggi, per invitarle a prendersi cura di loro stesse, in sintonia con ciò che le rende speciali, la propria femminilità, intesa non come una caratteristica estetica, ma un insieme di atteggiamenti, di modi di essere nel rapportarsi con gli altri, come la dolcezza, la grazia, la personalità, lo stile, il fascino, la sensualità, l'attenzione e la cura verso l'altro.

Si svolgerà domenica 8 marzo, alle ore 11,30, nei locali dello Studio piazza Duomo 63, nel cuore del centro storico, a cura di professioniste rigorosamente donne – si legge in una nota – due psicologhe, Giuseppina Milani e Federica Milani, e una biologa nutrizionista, Valentina Celestini.

L'incontro, nato in collaborazione con l'associazione "Mamme per L'Aquila", è gratuito ed aperto a tutti.

Discutendo e confrontandosi si scoprirà insieme come, tramite i giusti accorgimenti alimentari, adatti alla fisiologia femminile ed alle variazioni ormonali nelle diverse fasi del ciclo ovarico e nelle diverse fasi della vita, dalla maturità sessuale, alla transizione, fino alla menopausa, le donne possano migliorare non solo la propria qualità di vita, ma anche la sua aspettativa, inserita in un contesto di benessere psicofisico e di stato di salute ottimale.

Si rifletterà insieme anche sui momenti durante i quali, il cibo non è solo nutrimento per il proprio corpo, ma emozione: la cosiddetta fame emotiva, ovvero quando usiamo il cibo come "coccola" o addirittura come "anestetico".

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli