



Consulenza e Formazione  
in Sanità



L'evento formativo ha ottenuto il patrocinio di Associazione Tecnico Scientifica American Holistic Nurses Association - AHNA ITALIA Associazione Infermieristica FNOPI.

# MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA: APPROCCI E PRATICHE PER NUTRIRE MENTE, CORPO E CUORE

**VIDEOCONFERENZA ECM DMR25C08**  
**3,8 CREDITI ECM**  
**DMR25C0**

**19 giugno 2025**  
**dalle 18.00 alle 20.00**  
**Piattaforma Zoom**

**Mindful Eating**



**PER INFORMAZIONI  
E ISCRIZIONI**



**347/4976473**



[www.studioinfermieristicodmr.it](http://www.studioinfermieristicodmr.it)



[formazione@studioinfermieristicodmr.it](mailto:formazione@studioinfermieristicodmr.it)



[modulo iscrizione](#)



[@studioinfermieristicodmr.it](#)

**STUDIO INFERMIERISTICO ASSOCIATO  
DI CARLO MARNONI ROMEO**

Provider ECM-CPD Lombardia id 4427

## DESTINATARI

Professionisti sanitari, operatori socio sanitari e di supporto; la giornata è aperta anche a non sanitari. E' stato richiesto accreditamento per tutte le professioni sanitarie (max 25 partecipanti). Il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

## DOCENTE

**Chiara Marnoni, Responsabile Scientifico Evento**, dottore magistrale in scienze infermieristiche e ostetriche, formatrice, istruttrice protocollo Mindfulness and Compassion Experience, responsabile formazione Studio DMR, Direzione Didattica American Holistic Nurses Association sezione Italia.

## COSTO

**25,00 €** (IVA esente, Art.10, comma 1, n.20, DPR 633/72)

Soci AHNA **20,00 €** (IVA esente, Art.10, comma 1, n.20, DPR 633/72)

## MODALITA' DI VALUTAZIONE

Test di apprendimento a risposte chiuse, questionario di gradimento

## METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezione con discussione, attività esperienziale in piccolo gruppo e individuale.



## PRESENTAZIONE

Il corso si propone di introdurre i principi e le pratiche della mindful eating, ovvero l'alimentazione consapevole, come strumento per promuovere una relazione più sana, saggia e gentile con il cibo. Attraverso un approccio teorico-esperienziale, i partecipanti esploreranno il legame tra alimentazione, emozioni e consapevolezza, imparando a riconoscere le diverse forme di fame (fisica, emotiva, mentale) e a distinguere tra mangiare in modo automatico e mangiare in modo presente.

Durante il corso sarà proposta una pratica guidata con un piccolo alimento, seguita da momenti di riflessione e confronto, per favorire una comprensione diretta e vissuta dei principi del mindful eating. Verranno inoltre presentati strumenti utili per integrare la consapevolezza alimentare nella relazione assistenziale e nella cura di sé, andando oltre una visione prescrittiva per favorire un ascolto intuitivo del proprio corpo e dei propri bisogni.

Il corso è pensato per offrire ai partecipanti strumenti concreti per sostenere anche l'altro in un percorso di maggior consapevolezza, promuovendo stili di vita salutari ma sostenibili, radicati nell'esperienza e nel rispetto della soggettività.

### OBIETTIVI SPECIFICI

- Conoscere i principi base del mindful eating e le diverse forme di fame.
- Sperimentare una pratica guidata di alimentazione consapevole.
- Integrare strumenti di mindful eating nella relazione assistenziale.

### OBIETTIVI FORMATIVI

Tecnico-professionali

### TEMATICA NAZIONALE

Linee guida - protocolli - procedure

### FREQUENZA E RILASCIO CREDITI ECM

La **soglia di partecipazione richiesta è dell'100%** delle ore totali previste dal programma.

Secondo le indicazioni contenute nel Decreto Direzione Generale Welfare n. 19280 del 29/12/2022, **all'evento sono stati preassegnati n. 3,8 crediti ECM.**

L'attestato crediti sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti che avranno superato la soglia dell'80% del questionario di apprendimento, che avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione, che avranno compilato e riconsegnato il questionario di gradimento.

## PROGRAMMA

19 giugno 2025 18.00/20.00

### 18.00-19.00

Presentazione del corso

Perchè parlare di alimentazione consapevole  
Attività iniziale: *"Che rapporto hai con il cibo quando sei sotto stress?"*

Definizione, caratteristiche e benefici di mindful eating

### 19.00- 20.00

Le "9 fame": corpo, mente ed emozioni che mangiano

Differenza tra fame fisica e fame emotiva

Il ciclo della consapevolezza alimentare (trigger, azione, conseguenza, consapevolezza)

*Esperienza guidata di mindful eating*

Condivisione e riflessioni finali

### Docente: Chiara Marnoni

I test di apprendimento e di gradimento ECM saranno somministrati tramite e mail e dovranno essere compilati e restituiti entro 3 gg dalla conclusione del corso.