

## IMMAGINE CORPOREA PER DIETIST\*

### RUOLO DEL DIETIST\*

• Il ruolo del dietist\* è principalmente quello di esplorare l'area dell'immagine corporea.

Che nello specifico significa:

.Individuare se l'immagine corporea ha un ruolo nel rapporto con il cibo e/o l'attività fisica

• Individuare la presenza di un'immagine corporea negativa

• Fare educazione sul ruolo dell'immagine corporea nel rapporto con il cibo e/o l'attività fisica

• Fare educazione sui rischi di un'immagine corporea negativa

• Effettuare quando necessario un invio ad un professionista dell'area psi

### IMPORTANZA DELLE SKILLS PROFESSIONALI E PERSONALI

Per addentrarsi in questo delicato ambito di esplorazione è importante avere delle specifiche skills professionali e fare un'onesta riflessione personale.

#### NON TUTTE POSSONO TRATTARLO

**Siete dei professionisti della salute ma siete anche degli esseri umani e anche voi avete un corpo, una storia e un'immagine non corporea.**

Esplorare quest'area con un'altra persona può non essere facile.

**Fare una riflessione onesta con se stessi prima di iniziare**



## IMMAGINE CORPOREA PER DIETIST\*

### RIFLESSIONE PERSONALE

Queste domande non sono un test con cui potete ricevere una valutazione idonea/non idonea per esplorare l'immagine corporea.

Si tratta più che altro di una **umana riflessione onesta con voi stessi\*** perché se la relazione con il vostro corpo è complicata (e vivendo in questa società è facile che capiti) **è difficile che riusciate ad essere di aiuto ad altre persone.**

Mi sento pront\* ad ascoltare le esperienze di un'altra persona senza paragonarle con le mie?

---

---

---

Che ruolo hanno la taglia, il peso e la forma del mio corpo nella definizione del mio valore e della mia autostima?

---

---

---

Quali sono i miei pensieri e le mie emozioni davanti a dei corpi non conformi?

---

---

---



## IMMAGINE CORPOREA PER DIETIST\*

### RIFLESSIONE PERSONALE

Qual è il mio pensiero sulla diversità dei corpi? Come mi relaziono nei confronti di una persona grassa?

---

---

---

So riconoscere i miei privilegi?

---

---

---

Quando leggo qualcosa o parlo dell'immagine corporea sento che sto toccando un argomento per me molto personale?

Sento che apre delle ferite della mia storia non ancora rimarginate?

---

---

---



## IMMAGINE CORPOREA PER DIETIST\*

### QUANDO E COME PARLARNE

Ogni persona è diversa. È sicuramente importante individuare il momento giusto per introdurre un argomento così delicato.

Chiedere l'autorizzazione alla persona prima di iniziare

Ti va se esploriamo con alcune domande un'area che non è propriamente di competenza di un\* dietist\* ma ci può essere molto utile per capire meglio il tuo rapporto con l'alimentazione?

### DOMANDE DA FARE PER INDAGARE L'IMMAGINE CORPOREA

- Su una scala da 0-10 (10=molto positivo) come valuti il rapporto con il tuo corpo?
- Quanto è importante per te avere un buon rapporto con il tuo corpo?
- Ci sono delle parti o delle caratteristiche del tuo corpo che ti piacciono?
- Ci sono delle parti o delle caratteristiche del tuo corpo che non ti piacciono?
- Il rapporto con il tuo corpo influenza in qualche modo quello che mangi?
- Il rapporto con il tuo corpo influenza in qualche modo la tua attività fisica?
- I pensieri negativi sul tuo corpo occupano molto tempo della tua giornata?
- Ti piacerebbe esplorare meglio questo argomento?



## IMMAGINE CORPOREA PER DIESTIST\*

### NORMATIVA SUL MATERIALE DEL CORSO

Il corsista è consapevole che qualunque materiale didattico distribuito in relazione a tale evento formativo online sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) distribuito da Alessia Buzzi, Francesca Tamponi e Veronica Bignetti è ad **esclusivo uso del corsista iscritto e pagante, e rimane di proprietà intellettuale di Alessia Buzzi, Francesca Tamponi e Veronica Bignetti**: pertanto le informazioni ivi pubblicate **non potranno essere riprodotte, copiate o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta** di Alessia Buzzi, Francesca Tamponi e Veronica Bignetti.

Ogni utilizzo di tali materiali, anche solo parziale, a qualsiasi fine non autorizzato costituirà **violazione del diritto d'autore** e inadempimento del contratto eseguito in relazione al corso e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente.

Pertanto, il corsista si impegna e vincola **A NON DUPLICARE O DIFFONDERE A TERZI** non aventi diritto qualsiasi contenuto ricevuto in relazione a tali eventi formativi.

Grazie,  
Alessia, Francesca, Veronica

