

Incontro GRATUITO su alimentazione ed emozioni

## **DI COSA HAI DAVVERO FAME?**

a cura della **Dottoressa Isabella Brega**, Psicologa esperta in alimentazione



**Sabato 25 febbraio 2017 dalle ore 16 alle ore 18**  
**presso lo Sportello Giovani del Comune di Pavia**  
**(via Paratici 23 - zona piazza della Vittoria)**

Imparerai a:

- capire la differenza tra fame di cibo e “fame di affetto”
- mangiare in modo diverso
- gestire stress ed emozioni negative (senza abbuffarti)

**Alla fine dell’Incontro sarà fornito utile materiale per mantenere i risultati!**

Per partecipare all’Incontro è necessario iscriversi contattando il numero: **328 2366716** (anche su WhatsApp) oppure inviando una mail a: ***psicologabrega@yahoo.it***