# INTUITIVE EATING APPROACH LEVEL 1 (2025)

Formazione a Distanza
50 crediti ECM

Data inizio 1/2/2025 – Data fine 15/12/2025
Durata: 50 ore (34 ore lettura + 16 ore approfondimento)
Materiale didattico: Libro in formato cartaceo, documentazione scientifica in pdf
Professioni accreditate: Tutte le professioni sanitarie
Responsabile scientifico e Docente: Dr.ssa Cinzia Dalla Gassa
Obiettivo formativo: CONTENUTI TECNICO-PROFESSIONALI (CONOSCENZE E COMPETENZE) SPECIFICI DI CIASCUNA PROFESSIONE, DI CIASCUNA SPECIALIZZAZIONE E DI CIASCUNA ATTIVITÀ ULTRASPECIALISTICA, IVI INCLUSE LE MALATTIE RARE E LA MEDICINA DI GENERE

Lo specialista della nutrizione dovrebbe sempre porsi l'obiettivo di migliorare lo stato di salute e la qualità della vita dei propri pazienti. È noto che il miglioramento delle abitudini alimentari rappresenta un elemento decisivo per il raggiungimento di questo nobile scopo.
I dati dimostrano però che le diete anche quando ben bilanciate e personalizzate, non sono in grado di promuovere cambiamenti sostenibili dello stile di vita a medio lungo termine. Oltre l'aspetto nutrizionale, il professionista ha bisogno di curare gli elementi che caratterizzano il processo di cambiamento intrapreso dal paziente.
L'intuitive eating approach è un innovativo modello di educazione alimentare fondato su un'anamnesi e un intervento embodiment & habits-focused finalizzato alla ristrutturazione delle abitudini.
L'IEA fonde in un percorso organico le competenze tradizionali del nutrizionista con le skills di comunicazione efficace, i principi di intuitive e mindful eating e dei modelli embodiment-focused, con il Coaching Nutrizionale e le strategie per il cambiamento di abitudini.
L'IEA si pone l'obiettivo di elevare il nutrizionista nel suo ruolo di agente del cambiamento integrando l'analisi di 2 aspetti fondamentali dell'esperienza alimentare del paziente (il vissuto corporeo e la struttura delle sue abitudini) e guidandolo nell'impostazione di un percorso finalizzato alla ristrutturazione delle abitudini portatrici di un maggior benessere psicofisico.

# PROGRAMMA

- INTUITIVE EATING APPROACH Il modello d'intervento per la ristrutturazione delle abitudini alimentari
- A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms
- Goals Gone Wild: The Systematic Side Effects of Overprescribing Goal Setting
- Habits—A Repeat Performance
- Intuitive Eating Scale-2 (23 items)
- Purchase and Consumption Habits: Not Necessarily What You Intend
- Mindful Eating: Connecting With the Wise Self, the Spiritual Self
- Eating Competence: Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model
- Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review
- The Weight Optimization Revamping Lifestyle using the Dietary Guidelines (WORLD) Study: Sustained Weight Loss Over 12 Months

- Goals and Habits in the Brain
- Behavior Change
- Changes over time in the relationship between weight, body fat, motivation, impulsivity and eating behaviour
- Coaching and/or education intervention for parents with overweight/obesity and their children: study protocol of a single-centre randomized controlled trial
- Eating Competence: Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model
- Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses
- From Actions toHabits
- Habit formation
- Habits—A Repeat Performance
- Effectiveness of Health Coaching in Diabetes Control and Lifestyle Improvement: A Randomized-Controlled Trial
- Health coaching as a lifestyle medicine process in primary care
- Improving Nutritional Habits With No Diet Prescription: Details of a Nutritional Coaching Process
- A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms
- Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour?
- A new clinical perspective: Treating obesity with nutritional coaching versus energy-restricted diets
- Resource-activating Selfmanagement with the Zurich Resource Model (ZRM)
- Telemedicine-Based Health Coaching Is Effective for Inducing Weight Loss and Improving Metabolic Markers