

Comunicato stampa

Finalmente disponibile la e-guide “Weight Matters”!

Si è concluso il 30 settembre 2019 il progetto “Weight Matters”, condotto da 5 partner in 4 paesi dell'Unione Europea. Hanno fatto squadra insieme ad ANDID: Inova, società inglese che fornisce servizi di consulenza nell’area dello sviluppo imprenditoriale e professionale, KMOP, una delle più antiche ONG greche, AcrossLimits, società maltese di ricerca e consulenza tecnologica, Crystal Clear Soft, società greca di sviluppo software che ricerca attivamente gli usi innovativi della tecnologia nell’editoria digitale, nell’educazione, nella formazione e nella diffusione delle conoscenze.

Il progetto è nato nel contesto del programma Erasmus plus + della Unione Europea, per sostenere un approccio olistico per una vita sana, mirando a rinforzare le persone nel cambiamento a lungo termine dello stile di vita, a beneficio della salute nella sua dimensione globale, e promuovendo un approccio innovativo alla perdita di peso attraverso la sperimentazione di modelli efficaci di gestione delle numerose sfide legate alle scelte alimentari e di stile di vita in un ambiente "obesogenico".

È con grande piacere che vogliamo condividere con voi l’ultima delle risorse che il progetto Weight Matters ha messo a disposizione dei professionisti, la **guida on line: “Costruire una mente ed un corpo sani – una guida per professionisti”**, che potrete scaricare a questo link: <https://www.weightmatters.eu/it/online-eguide/>

Questa guida vuole rappresentare un supporto operativo e di riflessione ed approfondimento per i professionisti che intendano arricchire la propria pratica professionale con ulteriori strumenti, per supportare le persone nella difficile strada verso il cambiamento delle abitudini alimentari e l’acquisizione di uno stile di vita sano.

Vi ricordiamo che il progetto Weight Matters ha previsto anche la realizzazione di una piattaforma e-Learning, per aiutare le persone interessate a perdere peso, fornendo loro conoscenze e informazioni su come cambiare il proprio approccio al peso ed alle problematiche ad esso connesse, come ad esempio come mangiare in maniera sana ed economica e come usare la tecnica del Mindfulness per migliorare il proprio rapporto con il cibo. La Piattaforma e-Learning Weight Matters comprende 4 moduli formativi (Fiducia e PNL per controllo del peso, Ipnosi e Mindfulness, vita sana e alfabetizzazione sul peso) ed è disponibile al seguente link: <http://weightmatters.lyk.io/login>

Ci auguriamo che questi strumenti possano essere di vostro interesse. Buona lettura!

Info: [http:// weightmatters.eu/](http://weightmatters.eu/)

FB <https://www.facebook.com/weightmatters.eu>

Twitter: <https://twitter.com/WeightmattersEu>