



Scoop Square - 08/10/2013

SCOOP  SQUARE

## Giovedì 10 ottobre l'Obesity Day: i consigli dello psicoterapeuta per contrastare il peso eccessivo



"L'aumento di peso eccessivo peggiora la qualità della vita e la stima di noi stessi, oltre a darci complicazioni a livello di salute." - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - "Per uscirne occorre capire che la soddisfazione dei propri bisogni emotivi non passa solo dalla tavola. Non è facile, ma riconoscere il problema è il primo passo per iniziare a stare meglio".

Il post dal titolo: «Giovedì 10 ottobre l'Obesity Day: i consigli dello psicoterapeuta per contrastare il peso eccessivo» è apparso il giorno 08/10/2013, alle ore 14:32, sul quotidiano online *AT News* dove ogni giorno puoi trovare le ultime notizie dell'area geografica relativa a Provincia di Asti.