

## **INTUITIVE EATING APPROACH 2026**

Formazione a Distanza

50 crediti ECM

Data inizio 31/1/2026 – Data fine 30/1/2027

Durata: 50 ore (34 ore lettura + 16 ore approfondimento)

Materiale didattico: 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**

Il momento storico che sta attraversando la professione del nutrizionista impone un cambio di paradigma profondo. La crescente diffusione dell'intelligenza artificiale, la standardizzazione delle diete e l'evoluzione delle richieste dei pazienti stanno rendendo sempre meno distintivo il semplice atto prescrittivo. Oggi ciò che fa la differenza non è più "cosa" viene indicato al paziente, ma come il professionista è in grado di guidare un processo di cambiamento reale, sostenibile e personalizzato.

In questo scenario emerge con forza la necessità di nuove competenze cliniche, comunicative e relazionali, capaci di integrare la valutazione nutrizionale con l'analisi dell'esperienza alimentare, del comportamento e delle abitudini. Il nutrizionista è chiamato a evolvere il proprio ruolo: da esperto di alimenti a professionista del cambiamento, in grado di leggere i blocchi, le resistenze, i loop disfunzionali e di accompagnare il paziente nello sviluppo di nuove strategie comportamentali.

Diventa quindi centrale acquisire skills avanzate per:

- condurre colloqui clinici più efficaci e strutturati
- analizzare in profondità l'esperienza alimentare e il vissuto corporeo
- lavorare sulle dinamiche motivazionali e decisionali
- progettare interventi orientati alla ristrutturazione delle abitudini, e non alla semplice adesione a regole
- valorizzare il momento della visita come spazio ad alto impatto clinico e professionale

In un contesto in cui l'informazione nutrizionale è accessibile a tutti, l'autorevolezza del nutrizionista si costruisce oggi sulla capacità di guidare processi, leggere la complessità del comportamento umano e integrare competenze neuroscientifiche, embodiment-focused e habit-based nella pratica quotidiana.

L'evoluzione della professione passa quindi dall'acquisizione di strumenti e mindset in grado di rispondere alle nuove sfide cliniche, organizzative e identitarie del lavoro nutrizionale, restituendo valore, efficacia e sostenibilità al ruolo del professionista.

## **PROGRAMMA**

- Comprendere i fondamenti scientifici dell'Intuitive Eating Approach e il razionale teorico su cui si basa
- Riconoscere i limiti strutturali del modello diet-focused e le ragioni della sua ridotta efficacia nel lungo termine
- Orientarsi criticamente tra i principali programmi di mindful eating e intuitive eating, comprendendone potenzialità e limiti applicativi in ambito clinico

- Analizzare il comportamento alimentare attraverso una lettura embodiment & habits focused, andando oltre il solo “cosa mangiare”
- Comprendere le basi neuroscientifiche del cambiamento di abitudini, distinguendo tra adesione a regole e reale ristrutturazione comportamentale
- Valutare l’esperienza alimentare come processo (prima, durante e dopo il pasto) e come leva clinica di intervento
- Impostare un’anamnesi e un percorso nutrizionale coerenti con il modello IEA, più strutturati, efficaci e sostenibili nel tempo
- Guidare il colloquio clinico secondo le fasi del percorso Intuitive Eating Approach, migliorando chiarezza, autorevolezza e impatto della visita
- Comprendere come IEA può fare la differenza nella pratica clinica quotidiana, nella gestione dei follow-up e nell’organizzazione del lavoro professionale

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
DALLA GASSA	CINZIA	DIETISTA		LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Formazione e Docenza; autore di pubblicazioni scientifiche

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

# CURRICULUM VITAE



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **Cinzia Dalla Gassa**

Telefono **0423 456789**

E-mail **cinzia.dalla.gassa@libero.it**

Web **www.cinzia.dalla.gassa.it**

Nazionalità **Italiana**

Data di nascita **15/05/1985**

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- da gennaio 2008 in corso
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
  
- 2021
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
  
- 2021
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
  
- da gennaio 2016
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e

### **DIETISTA LIBERO PROFESSIONISTA – ISCRITTA ORDINE DIETISTI TRSM**

Studi medici privati

Libera Professione

Valutazione dello stato nutrizionale, anamnesi alimentare, elaborazione piani dietetici, educazione alimentare, insegnamento di strategie mirate al miglioramento del proprio comportamento alimentare

### **FONDATRICE E AMMINISTRATRICE DI CDG SRL**

Titolare e Amministratrice

Attività di progettazione della formazione, docenza, amministrazione, consulenza per società e professionisti

### **FONDATRICE DI INTUITIVE EATING ACADEMY®**

Brand di CDG srl

Attività di progettazione, sviluppo. Formazione in aula e training personalizzati

### **FONDATRICE E AMMINISTRATRICE DI BEWELL SRL**

BeWell è una società che si occupa di formazione e consulenza specialistica per i professionisti della nutrizione

Titolare e Amministratrice

Attività di progettazione della formazione, docenza, amministrazione, consulenza

*Curriculum vitae di  
Cinzia Dalla Gassa*

responsabilità

- da ottobre 2012

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

- Tipo di azienda o settore

- Tipo di impiego

- Principali mansioni e responsabilità

- marzo 2011 – in corso

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

- Tipo di azienda o settore

- Tipo di impiego

- Principali mansioni e responsabilità

- Anno scolastico 2009 - 2013

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

- Tipo di azienda o settore

- Tipo di impiego

- Principali mansioni e responsabilità

- Anno scolastico 2010 - 2012

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

- Tipo di azienda o settore

- Tipo di impiego

- Principali mansioni e responsabilità

per società

**DIRETTRICE DIDATTICA DEL MASTER IN COACHING NUTRIZIONALE®**

Il Master in Coaching Nutrizionale® è il primo corso in Italia specifico per dietisti e nutrizionisti che integra alle specifiche competenze tecnico scientifiche del professionista della nutrizione, strumenti e metodologie del coaching e di altre discipline utili a migliorare l'efficacia d'intervento.

**FORMATRICE CORSI ECM**

Associazione Sport è Salute - Padova

Format Sas Trentino Alto Adige

Selene Web – Torino

Formazione in ambito sanitario ECM

Libera Professione

Progettazione dei corsi e docenze

**FORMATRICE**

Progettazione e docenze nei corsi aperti al pubblico e dedicati al tema dell'approccio mentale al cambiamento dello stile di vita, al coaching sanitario, al coaching nutrizionale®, all'educazione alimentare

Attività in collaborazione con Associazioni e aziende

Associazioni

Libera Professione

Progettazione delle attività e conduzione degli incontri

Progetto di educazione alimentare scuole superiori

Licei e Scuole Secondarie Superiori

Libera professione

Conduzione degli incontri in aula e formazione degli insegnanti

Incontri nell'ambito del progetto "Gustascolta le emozioni del cibo"

Associazione Amici di Paola Marcadella

Scuole elementari

Libera Professione

Progettazione delle attività e conduzione degli incontri

## INTERVENTI A CONVEGNI

2021

La comunicazione con il paziente nel colloquio nutrizionale – corso TRSM Roma  
Innovare il modo di fare educazione alimentare: L'Intuitive Eating Approach®

2022

La comunicazione professionista-paziente: come far leva sulle domande per inquadrare correttamente il problema?

Motivazione e compliance a dieta e supplementazione

Udine Endometriosi convegno - Specificità di genere nell'anamnesi alimentare

Scuola Microbioma Torino - Il ruolo del nutrizionista nella ristrutturazione delle abitudini alimentari

Simposio Medicina e nutrizione funzionale – ROMA – Le barriere al cambiamento

2023

Corso di perfezionamento in nutrizione e nutraceutica - Comunicazione: L'importanza della relazione Professionista – paziente

Congresso Spazio nutrizione: piano nutrizionale personalizzato e ristrutturazione delle abitudini alimentari: quali differenze?

La prescrizione dei nutraceutici di nuova generazione: trasmetterne il valore – ROMA

Simposio Medicina e nutrizione funzionale – ROMA - Ristrutturare le abitudini alimentari: quando il nutrizionista ha bisogno di nuove competenze.

2024

UDINE – Convegno Dolore pelvico cronico: dall'endometriosi al percorso integrato - la competenza umana come elemento chiave per l'ottimizzazione della compliance

Congresso Spazio nutrizione: Dalla scienza della ristrutturazione delle abitudini la rivoluzione della progettazione d'intervento

Comunicare in modo efficace il referto BIA – Akern

## PUBBLICAZIONI

2023

Intuitive Eating Approach: il modello d'intervento per la ristrutturazione delle abitudini alimentari

2021

Professionista nutrizione: dalla presa in carico del paziente all'analisi dei risultati

2019

L'arte di cambiare abitudini a tavola, Tecniche Nuove

2016

Il primo P.A.S.S.O. Manuale di coaching nutrizionale. Maggioli Editore (coautore Carlo Pettinelli)

2014

Dimagrire con la mente. Tutti sanno cosa fare, pochi sanno come. Galassia Arte editrice

2012

“Mente e corpo: la chiave del benessere”, capitolo “Il cambiamento di stili di vita: quali strategie?”, Autore SIMP sezione Veneziana, Editore Supernova

## Istruzione e formazione

• 2007 – In corso

• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

• Principali materie / abilità

*Curriculum vitae di  
Cinzia Dalla Gassa*

Corsi di Aggiornamento nell'ambito del piano di formazione ECM

Istituti di formazione e Provider ECM

Disturbi del comportamento Alimentare – Counselling Nutrizionale – PNEI

<p>professionali oggetto dello studio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>(Psiconeuroendocrinoimmunologia) – aggiornamenti e approfondimenti in tema di dietetica e nutrizione</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)</li> </ul>	<p>Copertura del fabbisogno di crediti ECM previsti per ciascun triennio</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2024</li> </ul>	<p>Masterclass in Behavioural Insights &amp; Nudging - Copenhagen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2018-2019</li> </ul>	<p>Zurcher Ressourcen Modell – Zurigo / Berlino</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2016</li> </ul>	<p>Individuelle Veränderungsprozesse beratend begleiten – ISOGM Institut für systemorientiertes Gesundheitsmanagement - Lübeck</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2018-2019</li> </ul>	<p>Prozess Orientierte Embodiment Fokussierte Psychologie</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Istituto di formazione</li> <li>• Principali materie</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Dott. Bohne Fortbildung – HAMBURG</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2015</li> </ul>	<p>Level I – II – III</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Istituto di istruzione</li> </ul>	<p>Scuola di coaching – Zen coaching</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> <li>• Principali materie</li> </ul>	<p>Ipnosi clinica e sperimentale – CIICS Torino</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2013</li> </ul>	<p>Comprensione della comunicazione e dei dinamismi ipnotici, teoria e pratica utile a gestire la comunicazione ipnotica con il paziente, applicazioni dell'ipnosi clinica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Esperto in comunicazione ipnotica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)</li> </ul>	<p>Ipnosi medica rapida (metodo RAP del Dottor Regaldo)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2013</li> </ul>	<p>Dott. Giuseppe Regaldo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Ipnosi</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)</li> </ul>	<p>Livello base e livello avanzato</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2013</li> </ul>	<p>Master Practitioner in PNL</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Extraordinary Srl</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)</li> </ul>	<p>Programmazione neurolinguistica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2010</li> </ul>	<p>2° Livello di Specializzazione Internazionale</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Practitioner in PNL</p>
	<p>NLP Italy</p>

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

• 2009

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita

• 2004 - 2007

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

• 2004

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali

#### **CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

##### **MADRELINGUA**

##### **ALTRE LINGUE**

- INGLESE
- TEDESCO

#### **CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI**

#### **CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

Programmazione Neurolinguistica

Practitioner

1° Livello di Specializzazione Internazionale

Corso di Perfezionamento in diagnosi e terapia dei disturbi del comportamento alimentare

Università di Padova

Disturbi del comportamento Alimentare: diagnosi e terapia

**Laurea in Dietistica**

Università di Padova

Università di Padova

Corso di Perfezionamento in diagnosi e terapia dei disturbi del comportamento alimentare  
Dietista

Università di Padova

Disturbi del comportamento Alimentare: diagnosi e terapia

Diploma di Ragioniera corrispondente in lingue estere

Istituto Einaudi indirizzo Erica – Bassano del Grappa

Economia, lingue estere (inglese, tedesco, francese)

##### **ITALIANO**

buona capacità di lettura, scrittura ed espressione orale

buona capacità di lettura, scrittura ed espressione orale

Gestione delle relazioni terapeutiche con i pazienti e i familiari – pratica clinica e studio di specifiche tecniche di counseling e pnl

Gestione dei colloqui terapeutici con i bambini e i ragazzi

Pianificazione di interventi formativi, gestione autonoma di tutte le attività connesse all'organizzazione di una conferenza o corso (contatti con amministrazioni pubbliche, divulgazione, ...)