

ANDI

Associazione
Nazionale
Dimagrire
Insieme

"...e non solo" - ONLUS

“Non esiste una persona obesa che non abbia usufruito dei numerosissimi consigli dietetici forniti da una varietà di professionisti più o meno esperti nella materia. Come anche non esiste una persona obesa che non abbia, per tempi più o meno lunghi, recepito e applicato qualcuno dei consigli e che non sia dimagrita. In effetti dimagrire non è assolutamente difficile, è invece difficile perdere peso e poi mantenere il peso raggiunto una volta dimagriti”.

Nata più di vent'anni fa l'A.N.D.I. di Cordenons, l'Associazione Nazionale Dimagrire Insieme, è una associazione di auto mutuo aiuto nella quale si condividono le esperienze, e non solo dietetiche, per aiutarsi reciprocamente. Nel 1988 un gruppo di persone decide di affrontare il “problema peso” in modo nuovo e innovativo. Il sistema seguito ricalca il modello di altri gruppi di auto mutuo aiuto.

Attualmente l'associazione conta circa 1500 iscritti ed è presente nel Friuli Venezia Giulia, nel Veneto, in Liguria e, viste le richieste, conta di espandersi anche in altre regioni. L'A.N.D.I. non dà diete e non ci sono esperti (psicologi, dietologi etc.) all'interno dei gruppi perché gli esperti sono i soci stessi. Come supporto ai soci esiste tuttavia, nell'associazione, un Comitato scientifico composto da medici, psicologi e dietisti che



attraverso gli strumenti delle conferenze periodiche, delle scuole territoriali, dei corsi per operatori di club e degli articoli sul giornale dell'associazione “La Libellula”, aggiorna sulle novità scientifiche nel campo della dietetica e mette in guardia nei confronti delle cosiddette ultime “mode”.

Lo scopo principale dell'A.N.D.I. è perdere peso cambiando una volta per tutte il proprio stile di vita. È un'associazione libera e apolitica senza fini di lucro che si ripromette i seguenti scopi:

Diffondere la conoscenza di terapie preventive e di

*Dimagrire è sempre
un percorso molto
lungo e difficile
ma ...*

Andi ...amo

insieme



*Migliorare le abitudini
alimentari
è un cambiamento
importante
nella tua vita*

eliminazione dell'obesità senza alcuno scopo diagnostico o terapeutico nell'ambito dell'obesità stessa.

Difendere la salute, intesa come benessere fisico, psichico e sociale, rimuovendo e prevenendo, in particolare, i disagi legati all'obesità.

Coinvolgere operatori socio sanitari per un'assistenza personalizzata ai singoli membri e per la necessaria attività di informazione, aggiornamento, educazione e formazione continua di tutti gli associati.

Collaborare con tutte le istituzioni e i Servizi esistenti, pubblici e privati, impegnati nel trattamento e nella trattazione del sovrappeso e dell'obesità, nell'igiene e nell'educazione alimentare anche attraverso pubblici dibattiti, conferenze e opuscoli informativi.

Attivare iniziative riabilitative, culturali, ricreative e di sensibilizzazione finalizzate allo scopo primario dell'Associazione.



LE SEDI DELL'ASSOCIAZIONE

SEDE NAZIONALE

Via Francesco Baracca, 34 - 33084 Cordenons (Pn)
Segreteria: tel./fax 0434 540218
cell. 349 1932631 anche "SMS"
e-mail: andienonsolo@tin.it

SEZIONE DI UDINE

Via Micesio n. 31 - 33100 Udine
Entrata pedonale da Via Superiore n. 3
Responsabile: Luciano Calò
Tel. e Fax 0432 582036 - Cell. 340 1064763

MANGIAR BENE

COSA SI DEVE FARE

Date il giusto tempo alla tavola

Niente è vietato, basta moderarsi

COSA NON SI DEVE FARE

Rinunciare al pasto

Visitare il frigorifero

Saltare la prima colazione

Piluccare fuori dai pasti

Mangiare davanti al computer o alla Tv

Fare diete miracolose

FRASI DA EVITARE

Se sgarro pazienza. Domani ricomincio

Durante la settimana resisto ma nei weekend...

Tanto non ce la faccio ad arrivare fino in fondo

Che senso ha continuare se dopo ingrasso di nuovo?

COSÌ FUNZIONA

Faccio la dieta per me stesso

Mi gratifico con un regalo

Divertirsi scioglie i grassi

"Perdere peso"
non sempre
significa dimagrire
correttamente