

## Alimentación consciente con Mindfulness

MODALIDAD PRESENCIAL



### DESCRIPCIÓN

La “Dieta Mindfulness” o alimentación consciente va a la raíz de los problemas en la elección de una dieta, comportamientos alimentarios, peso corporal y todo lo relacionado con ello. Se basa en la premisa de que todo el mundo contiene la sabiduría que necesita para mantener su salud y peso óptimos. El problema es que **estamos fuertemente condicionados por nuestras emociones, y el estrés, la tensión, el aburrimiento, la tristeza, la culpabilidad**, hacen que veamos la comida como un enemigo a vencer en vez de como el aliado que tiene que ser. El hambre pierde su función y empezamos a movernos por el apetito para saciar nuestras emociones y en este cambio tienen mucho que ver los medios de comunicación.

Afortunadamente, **el Mindfulness o atención plena tiene el poder de eliminar el estrés, sanar y equilibrar el cuerpo, el corazón y la mente**, rescatando así nuestra sabiduría corporal y darle vida de nuevo, de modo que podemos volver a comer de acuerdo a las necesidades de nuestro cuerpo.

## OBJETIVOS

- Disfrutar más de la comida y cambiar tu relación con ella.
- Comer de todo, pero comiendo menos.
- Cambiar tus hábitos de alimentación.
- Aprender a reconocer y tomar conciencia de las sensaciones de tu cuerpo. ¿Tengo hambre o es solo apetito?
- Disminuir tu nivel de estrés.
- Ser más consciente de cómo influyen tus emociones en tu forma de comer y aprender a manejarlas.

## METODOLOGÍA

- En las **sesiones por videoconferencia**, aprenderás y experimentarás las diferentes propuestas.
- El **entrenamiento e integración** en el día a día es fundamental, para ello podrás descargarte Audios en MP3 que les permitirán practicar la Atención Plena. También podrás descargarte las transparencias usadas en el curso.

## PROGRAMA DEL CURSO

- Introducción al concepto de Mindfulness y alimentación consciente o “dieta Mindfulness”.
- Los 3 patrones al comer: instintivo, excesivo y restrictivo.
- Fluctuaciones en la forma de comer tipo todo-nada (control) vs péndulo (responsabilidad).
- Formas de conectar con nuestro cuerpo y su sabiduría.
- El hambre y como la sentimos (sensaciones físicas).
- La escala de hambre-saciedad.
- Estrategias para cambiar a hábitos más saludables en las comidas (donde comer, platos, velocidad...).
- ¿Qué hacemos si no tengo hambre pero siento ganas de comer?.

- Opciones de actuación: comer (siendo responsable), distraerse o afrontar las verdaderas necesidades.
- Reconociendo nuestros condicionamientos (primera parte): físicos.
- Reconociendo nuestros condicionamientos (segunda parte): pensamientos (el hambre de la cabeza).
- Otras estrategias para desencadenantes ambientales.
- Reconociendo nuestros condicionamientos (tercera parte): emociones o ¿Para qué sirven la emociones? u otras estrategias para regular emociones.
- La aceptación como punto de partida (concepto).
- Los 5 pasos (para afrontar las verdaderas necesidades).
- Tratarlos con cariño (Autocompasión).
- Nutrición y deporte. (Educación básica)

El proyecto **Mente y Vida** está basado en la experiencia, aplicación y práctica de Mindfulness y otras herramientas de salud.

Así nace **Mente y Vida**, creado y desarrollado por el equipo de Creatia Business, con más de 16 años de experiencia en el sector formativo, con el objetivo de acercar a las personas y a las empresas los medios y herramientas que les permitan hacer un cambio en su día a día y así crear una sociedad más sana y justa hacia nuestro entorno.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

**Mente y Vida**  
MINDFULNESS

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.  
28010 Madrid  
T. 91 391 44 29  
F. 91 771 07 90  
[info@menteyvida.com](mailto:info@menteyvida.com)