

TALLER ALIMENTACION CONSCIENTE **(“MINDFUL EATING”)**

DESTINATARIOS

Este Taller va dirigido a todos aquellos que deseen mejorar su relación con la comida. Tanto si tienes una tendencia moderada a comer de más, como la mayoría de nosotros, como si luchas contra la Obesidad, Anorexia, Bulimia o problemas de esta índole.

DURACION

3 Sesiones de 1 hora

COSTE

30€/3 sesiones

QUE ES LA ALIMENTACION CONSCIENTE (“MINDFUL Eating”)

La práctica de la Alimentación Consciente invita a redescubrir una relación sana y alegre con los alimentos. Comer prestando atención a lo que estamos haciendo; tomando conciencia de qué se come, cuánto se come, cómo se come y por qué se come, lo cual es fundamental para alimentarse saludablemente.

Comer de manera consciente no significa limitar el consumo de alimentos ni seguir una dieta restrictiva, sino que persigue justo lo contrario; convertir la comida en algo para disfrutar, en lugar de en una tentación o en un signo de arrepentimiento.

PROGRAMA

- Qué es Mindfulness y Bases del Mindful Eating
- Las 7 Hambres.
- Detectar Pensamientos Boicoteadores y Falsos Mitos en la Alimentación
- Alimentos Adictivos
- 6 Principios que nos ayudan a practicar consciencia al comer

METODOLOGIA

Durante el taller se combina la teoría con ejercicios prácticos.

Se realizarán tareas individuales y en grupo de una sesión a otra