

Mindful Eating: Alimentación consciente para una vida más saludable

Curso teórico – práctico, 4 clases

Programa

PRIMERA CLASE: ¿Qué es Mindfulness? ¿Qué es Mindful Eating?

- Presentación y mini meditación.
- ¿Qué es meditar y qué necesito?
- Mindfulness: significado y orígenes. Difusión en Occidente.
- Cambios con la práctica. Características y beneficios de Mindfulness.
- Mindfulness en la vida cotidiana.
- ¿Qué tiene que ver Mindfulness con la alimentación?
- ¿Qué es Mindful Eating?
- Práctica de atención a la respiración.
- Preguntas - Feedback – Ideas para practicar en la semana.

SEGUNDA CLASE: Mindfulness ante la ansiedad y el estrés. Alimentación consciente

- Compartiendo experiencias del encuentro anterior. Práctica de escaneo corporal.
- Ansiedad y estrés. Consciencia de los pensamientos. Modos mentales.
- Intenciones para estar mejor.
- Integración mente- cuerpo- emociones.
- Sabiduría interna: consciencia del cuerpo y sus señales.
- Sabiduría externa: elección consciente de alimentos saludables.
- Pasos y Pautas de Mindful Eating. Práctica de alimentación consciente con alimentos.
- Preguntas – Feedback – Ideas para practicar en la semana.

TERCERA CLASE: Cambio de Hábitos con Mindfulness y Mindful Eating

- Compartiendo experiencias del encuentro anterior. Meditación de la pausa atenta.
- Beneficios de Mindful Eating. Mindful Eating vs dietas.
- ¿Por qué comemos cuando no tenemos hambre?
- ¿Qué es un hábito y que sucede en nuestro cerebro?
- Hábitos: actuar en “piloto automático” o conscientemente.
- Ciclo del hábito y desencadenantes físicos, ambientales y emocionales.
- Práctica “STOP” para no reaccionar en automático. Práctica con alimentos neutros.

- Preguntas – Feedback – Ideas para practicar en la semana.

CUARTA CLASE: Tipos de hambre. Hambre real vs hambre emocional

- Compartiendo experiencias del encuentro anterior. Práctica de Surfear la ola
- Tipos de hambre y cómo satisfacerlos
- Diferencias entre hambre real y emocional. Señales fisiológicas de hambre y saciedad.
- ¿Cómo evitar comer demás? ¿Por qué hay alimentos más adictivos?
- ¿Qué sucede en nuestro cerebro ante la comida?
- ¿Cómo crear nuevos hábitos? ¿Cómo nos ayuda Mindfulness?
- Práctica con alimentos tentadores.
- Preguntas – Feedback – Ideas para practicar en la semana.