

Alimentación consciente y hábitos saludables: Mindful Eating para tu bienestar

Nuevo Curso teórico – práctico

2 módulos de 4 clases cada uno.

Programa

En cada clase compartimos experiencias, hacemos ejercicios prácticos, tenemos un espacio para preguntas y una propuesta para practicar en la semana.

Al final de cada clase recibirán el material teórico por mail y podrán escuchar los audios de los ejercicios en el enlace de YouTube que recibirán en la primera clase.

Módulo 1

CLASE 1: ¿Cómo estar más consciente? ¿Qué es Mindful Eating?

1. Presentación y mini práctica de Mindfulness.
2. La conciencia como ingrediente para el cambio.
3. ¿Qué es meditar y qué necesito?
4. Mindfulness: significado y orígenes. Difusión.
5. Cambios con la práctica y beneficios. Mitos y verdades.
6. ¿Qué tiene que ver Mindfulness con la alimentación?
7. ¿Qué es Mindful Eating?
8. Ejercicio práctico de atención a la respiración.

CLASE 2: Impacto de la ansiedad y el estrés. Epigenética - Alimentación consciente

1. Repaso de la clase anterior y mini práctica de Mindfulness.
2. Ansiedad y estrés. Consciencia de lo que estoy experimentando.
3. Modos mentales - Integración mente- cuerpo- emociones.
4. Consciencia del cuerpo y sus señales: conexión con la sabiduría interna.

5. Elección consciente de alimentos saludables: fuentes de conocimiento externos.
6. Epigenética. Impacto de lo que elegimos comer.
7. Pasos de Mindful Eating.
8. Ejercicio práctico de escaneo corporal.

CLASE 3: Tipos de hambre. Hambre real fisiológico vs hambre emocional

1. Repaso de la clase anterior y mini práctica.
2. Tipos de hambre y cómo satisfacerlos.
3. Diferencias entre hambre real y emocional. Señales fisiológicas de hambre y saciedad.
4. ¿Cómo evitar comer demás? ¿Por qué hay alimentos más adictivos?
5. ¿Qué sucede en nuestro cerebro ante la comida?
6. ¿Cómo crear nuevos hábitos?
7. Estrategias de Mindful Eating.
8. Ejercicio práctico de la pausa atenta.

CLASE 4: Cambio de Hábitos y estrategias de Mindful Eating para lograrlo

1. Repaso de la clase anterior y mini práctica de Mindfulness.
2. Beneficios de Mindful Eating. Mindful Eating vs dietas.
3. ¿Por qué comemos cuando no tenemos hambre?
4. ¿Qué es un hábito y que sucede en nuestro cerebro?
5. Hábitos: actuar en “piloto automático” o conscientemente.
6. Ciclo del hábito y desencadenantes físicos, ambientales y emocionales.
7. Práctica “STOP” para no reaccionar en automático.
8. Ejercicio práctico de comer consciente.

Módulo 2

CLASE 1: Influencia de pensamientos y emociones en las elecciones de comida.

1. Presentación del módulo y mini práctica de Mindfulness.
2. Pensamientos, Creencias y Esquemas Mentales que sostienen nuestros hábitos.
3. Relación entre pensamientos, emociones y sistemas de activación.
4. ¿Por qué comemos por emociones?
5. Mindfulness y la regulación emocional.
6. Identificar pensamientos y emociones que nos llevan a comer sin hambre.
7. Estrategias de Mindful Eating para no comer por emoción.
8. Ejercicio práctico de la Pasa de Uva.

CLASE 2: Sistema de recompensa cerebral e impulsividad por comer

1. Repaso de la clase anterior y mini práctica de Mindfulness.
2. ¿Qué impacto tiene la respiración consciente?
3. Sistema de recompensa cerebral.
4. ¿Por qué nuestro comportamiento es impulsivo?
5. ¿Cómo cambiar la automaticidad?
6. Alimentos y sistema de recompensa.
7. Cadena de reacciones que nos llevan a comer sin hambre.
8. Ejercicio práctico con alimento tentador.

CLASE 3: Microbiota y estrés

1. Repaso de la clase anterior y mini práctica de Mindfulness.
2. Estrés y funcionamiento intestinal
3. Alimentación consciente para cuidar la salud digestiva.
4. Relación intestino- cerebro – microbiota y señales.
5. ¿Qué es la microbiota?
6. Importancia y funciones de la microbiota
7. ¿Qué son los prebióticos y los probióticos? – Ventajas.
8. Ejercicio práctico con registro del hambre y saciedad.

CLASE 4: Mindful Eating para mantener la motivación y sentirte bien

1. Repaso de la clase anterior y mini práctica de Mindfulness.
2. Intenciones para estar mejor vs objetivos
3. Intenciones de Mindful Eating
4. Preguntas y dudas que pueden surgir frente a la comida.
5. Mindful Eating para cambiar y mantener los cambios.
6. Consejos claves y 3 pasos para regular el hambre emocional
7. 10 Pautas de Mindful Eating.
8. Ejercicio práctico de Relajación Profunda.

Nota: Al finalizar cada módulo se entregará un Certificado de asistencia, para el cual es condición tener el 75% de las clases presentes.