



SEMINARIO MINDFULNESS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA VIDA



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1: BASES DEL MINDFUL EATING

- Mindfulness.
- Mindful eating.
- Diferencias y similitudes con otros enfoques.
- Ejercicios prácticos- las bases de nuestra alimentación personal.

Módulo 2: EMOCIONES Y CORPORALIDAD

- Las emociones y sus expresiones en el cuerpo.
- Elecciones alimentarias a través de las emociones.
- Emociones y alimentación.
- Ejercicios prácticos.

Módulo 3: EL HAMBRE DESDE DIFERENTES PUNTOS DE VISTA

- Hambre fisiológica y otros tipos de hambre.
- Herramientas para la identificación de nuestra hambre.
- Comer por ansiedad o comer por hambre real
- Ejercicios prácticos.

Módulo 4: Nuestro ritmo de alimentación

- Tiempo para comer, nuestro tiempo fisiológico y nuestro tiempo práctico.
- Masticación personal.
- Velocidad para comer.
- Ejercicios prácticos.

Módulo 5: Autopercepción corporal

- Las formas de nuestro cuerpo.
- Autoimagen y autopercepción corporal.

Módulo 6: EJERCICIOS PRÁCTICOS

- Respeto por nuestro cuerpo.
- Meditación de la aceptación corporal.
- Relación con la comida y luchas con nuestro cuerpo.
- Ejercicios prácticos.



Módulo 7: ¿CÓMO COMER?

- Nuevas pautas de alimentación.
- Los sentidos y sus favores hacia nosotros .
- Saciedad.

Módulo 8: PLAN PERSONAL DE CONTINUIDAD

- Resumen de lo aprendido.
- Descubrimientos.
- Taller sensorial online final.