

LA DIETA MINDFULNESS

Curso de alimentación consciente

1ª. Sesión:

Introducción al concepto de Mindfulness y alimentación consciente o "Dieta Mindfulness"

Los 3 patrones o estilos al comer: comer instintivo, excesivo y restrictivo

Reconociendo nuestra forma de comer

Comer tipo todo-nada (control) vs péndulo (responsabilidad)

2ª sesión:

Conectando con nuestro cuerpo y su sabiduría

El hambre y como la sentimos

Escala de hambre-saciedad

Estrategias para cambiar a hábitos más saludables en las comidas

3ª sesión:

Diferentes tipos de hambre

Las diferentes opciones de actuación.

Reconociendo nuestros condicionamientos (primera parte)

4ª sesión:

Reconociendo nuestros condicionamientos (segunda parte)

Pensamientos: el hambre de la cabeza

“Defusión” o “desidentificación”

Otras estrategias para manejar desencadenantes ambientales

5ª sesión:

Reconociendo nuestros condicionamientos (tercera parte)

Para que sirven las emociones

Regulación emocional con Mindfulness

Otras estrategias para regular emociones

6ª sesión:

La aceptación como punto de partida (concepto)

Los 5 pasos (para afrontar las verdaderas necesidades)

Tratarnos con cariño (autocompasión). Concepto. Diferencias con la Autoestima

7ª sesión:

Repaso y dudas.

Nutrición y deporte. (Educación básica)

Comida consciente completa