

¿DE VUELTA A LA RUTINA?

DESCONÉCTATE



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y NUTRICIÓN DEL CORAZÓN

Reaprender a comer sin dietas
Jóvenes y adultos

Valor curso \$150.000

Tarjeta Vecino Las Condes \$135.000

Inicio: 8 de abril

12 sesiones

Horario: lunes, 11:00 a 12:30 horas

PROFESORA: DANIELLA SAINI

Psicóloga clínica de la Universidad del Desarrollo.

Coach en cambio de hábitos, Instituto hábitos, México.

Diplomada en Psicología de la Alimentación Consciente, Escuela Salud & Conciencia
Certificada en Terapia Centrada en la Compasión, Escuela Cultivar la Mente (Gonzalo Brito).

OBJETIVOS

Mejorar la relación con la comida, desde un enfoque integral nutriendo cuerpo y corazón, a través de prácticas de mindfulness, mindfull eating, alimentación intuitiva y el cultivo de la compasión.

DESCRIPCIÓN

En un mundo lleno de distracciones y dietas restrictivas, este taller ofrece una oportunidad única para transformar tu relación con la comida y cuidar tu salud de manera integral.

Descubre cómo comer sin dietas y restricciones, desde un lugar que cuide mejor de ti, aprendiendo a comer de manera equilibrada, disfrutando de la comida, gestionando la ansiedad, detectando tus señales de hambre y saciedad y nutriendo cuerpo y corazón. Este taller es ideal para aquellas personas que desean liberarse de la dieta tradicional y abrazar un enfoque más consciente hacia la alimentación y la nutrición del corazón. Aprenderás herramientas prácticas que te acompañarán en el camino de una vida más saludable y nutritiva.

¡Haz de tu alimentación un acto consciente y amoroso hacia ti mismo!

PROGRAMA

1. **Qué es el mindfulness:** Beneficios y prácticas.
2. **Alimentación intuitiva:** Aprenderás sobre los ciclos de alimentación, restrictivo, compulsivo e intuitivo.
3. **Qué es el Mindfull Eating:** Beneficios y prácticas. Aprenderás a saborear cada bocado con plena atención, transformando la manera en que experimentas la comida diaria.
4. **Rompiendo dietas restrictivas:** Aprenderás porque las dietas no funcionan y como cambiar el paradigma de dieta. Dile adiós a las dietas que te limitan y hola a una forma de comer que se adapta a tus necesidades individuales, sin privaciones.
5. **Romper con el piloto automático:** Explorarás cómo el simple acto de prestar atención a lo que comes puede marcar una gran diferencia en tu bienestar.
6. **9 tipos de hambre:** Te sumergirás en la comprensión profunda de los distintos tipos de hambre, desde el fisiológico hasta el emocional y sensorial.
7. **Conexión con el cuerpo:** Desarrollarás la habilidad de escuchar las señales reales de hambre y saciedad de tu cuerpo y responder de manera consciente.
8. **Gestión de antojo:** Descubrirás estrategias prácticas para enfrentar antojos y poner fin al ciclo de hambre emocional.
9. **Ciclo del hambre emocional:** Explorarás cómo se gatilla el hambre emocional y como romper con ese ciclo.
10. **Herramientas para el manejo del hambre emocional:** Explorarás distintas herramientas que te pueden ayudar a gestionar el hambre emocional.
11. **Nutrición del corazón:** Aprenderás como nutrir tu corazón y hambre emocional con otras estrategias que no sean solo a través de la comida.
12. **Cultivar compasión:** Aprenderás prácticas que te ayudarán a cultivar la compasión, y como ésta puede transformar tu relación con la comida y contigo mismo.