

## **TALLER ALIMENTACION CONSCIENTE**

### **(“MINDFUL EATING”)**

#### **QUE ES LA ALIMENTACION CONSCIENTE (“Mindful Eating”)**

La práctica de la Alimentación Consciente invita a redescubrir una relación sana y alegre con los alimentos. Comer prestando atención a lo que estamos haciendo; tomando conciencia de qué se come, cuánto se come, cómo se come y por qué se come, lo cual es fundamental para alimentarse saludablemente.

Comer de manera consciente no significa limitar el consumo de alimentos ni seguir una dieta restrictiva, sino que persigue justo lo contrario; convertir la comida en algo para disfrutar, en lugar de en una tentación o en un signo de arrepentimiento.

#### **PROGRAMA**

- Qué es Mindfulness y Bases del Mindful Eating.
- Identificar los distintos tipos de hambre.
- Detectar Falsos Mitos en la Alimentación.
- Tipos de relaciones problemáticas con los alimentos.
- Principios que nos ayudan a practicar consciencia al comer.

#### **METODOLOGÍA**

Durante el taller se combina la teoría con ejercicios prácticos.

Se realizarán tareas individuales y en grupo de una sesión a otra.

#### **DESTINATARIOS**

Este Taller va dirigido a todos aquellos que deseen mejorar su relación con la comida. Tanto si se tiene una tendencia moderada a comer de más, como la mayoría de nosotros, como si se lucha contra la Obesidad, Anorexia, Bulimia o problemas de esta índole.

#### **DURACION Y COSTE**

3 Sesiones de 1 hora. 30€/3 sesiones.

#### **LUGAR**

En las consultas de LYS Psicología Nutricional. C/Paulino Caballero, nº1, 1ª planta.

#### **CÓMO INSCRIBIRSE**

Mándanos un mail con tu interés por asistir y te avisaremos de las fechas más próximas de comienzo del taller. [info@centrolys.es](mailto:info@centrolys.es).