



CURSO

¿Y SI COMIERA ASÍ...?

Mejora tu salud observando(te) tu manera de comer.

¿Has llegado alguna vez a casa y prácticamente lo primero que has hecho ha sido dirigirte a la cocina a buscar un alimento sabroso para ti? ¿Has perdido peso y lo has recuperado al poco tiempo, incluso aumentándolo con respecto al primero? ¿Picas habitualmente entre horas? ¿Te levantas por la noche direct@ a la cocina, y no precisamente a por zanahorias? ¿Picas mientras estás preparando la comida o la cena? ¿Puede ser que no desayunes y empieces a comer muy tarde tras levantarte? ¿Saboreas todos y cada uno de los bocados que das en la mesa? ¿Tardas 5-10 minutos en comer? Bueno, mejor por la fruta y la verdura ni preguntamos ¿no?...

LOS LUNES DESDE EL
11 DE ABRIL AL 6 DE
JUNIO DE 2016
(9 SESIONES, 22,5H).

LUGAR:
"CLÍNICA LEVANTE".
AV/MANUEL
CANDELA N°:10,
BAJO. (VALENCIA)

HORARIO:
DE 17:30 A 20:00H.

PRECIO: 265€.
MÍNIMO 8
INSCRIPCIONES.

FECHA LÍMITE PARA
INSCRIBIRSE: JUEVES
7 DE ABRIL DE 2016.

CONTACTO

Imma Girba:
669 40 10 71
Alejandro Camacho:
625 33 88 97

www.mindfoodness.es
www.rollingfood.es

Pincha [AQUÍ](#) para inscribirte

Y por otro lado,

¿A veces comes alimentos muy energéticos y quizá en más cantidad de lo habitual y a mayor velocidad? ¿Te hablas en general a ti mism@ con amabilidad? ¿Comes alimentos apetitosos cuando estas enfadad@, triste, temeros@...? ¿Te premias con alimentos que te gustan tras las buenas noticias? ¿Sientes que pasas por temporadas en las que tienes más hambre de lo habitual? ¿Te sientes culpable tras comer algún alimento o grandes cantidades de este alimento? ¿Te criticas por no haber podido “resistirte a la tentación” tras una ingesta? ¿Qué haces tras esa crítica? ¿Sientes que no puedes para de comer en ocasiones y lo continuas haciendo a pesar de que sabes que no es beneficioso para ti? ¿Cómo te sientes después?...

Con el presente curso te vamos a ayudar no solo a responder a muchas de las anteriores preguntas, sino a que comiences a **relacionarte con la comida de un modo diferente** a como lo has hecho hasta ahora, rompiendo las cadenas que te atan a un tipo de alimentación que es poco saludable para ti, tanto mental como físicamente.

Y lo vamos a hacer a través de dos campos de la salud ampliamente validados científicamente: 1) **Mindfulness y Mindfoodness** (Mindfulness Aplicado a la Alimentación) y 2) **Educación Nutricional**.

Con respecto a **Mindfulness**, es una potentísima herramienta de contemplación que, a través de sencillos ejercicios, te ayudará a conocer tu mundo interno y externo (pensamientos, emociones, cuerpo, relación con los demás...) con una actitud de curiosidad, apertura, aceptación... y también a empezar a tratarte a ti mism@ de una manera más amable, respetuosa y atenta. Ello lo complementaremos con ejercicios de **Mindfoodness** para que te des cuenta de qué manera te relacionas con los alimentos. Descubrirás cómo comes, cómo tu comportamiento en la mesa fomenta que comas más de lo debido y de manera inconsciente, diferenciarás tus señales corporales de hambre/saciedad de otras señales corporales quizá relacionadas con algunas emociones.

Con respecto a la **Educación Nutricional**, consiste en el proceso mediante el cual revisamos nuestros hábitos de alimentación, conocemos una manera más saludable de hacerlo y establecemos hábitos más adecuados en nuestro día a día, poco a poco y sin cambios radicales, para así, poder mantener estos cambios a lo largo del tiempo. El cambio de hábitos requiere de práctica, tiempo y tener claro lo que queremos llevar a cabo. Nosotros te acompañamos en este proceso.

Lo que pretendemos es que construyas nuevos hábitos alimentarios, más conscientes y más saludables para ti. Que te funcionen en adelante y te lleven a tomar decisiones más sanas. Hábitos con sólidos cimientos representados por unos buenos Conocimientos Nutricionales, una mayor Conciencia de Un@ Mism@ y una auténtica actitud de Amabilidad, Respeto por uno mismo y Autocuidado personal.

No se trata solo de solucionar una dificultad actual, sino de que empieces a construir en el presente, el futuro que deseas para ti. Un futuro con mayores niveles de bienestar personal y felicidad.

Objetivos generales del curso

- 1) Conocer tu relación con la comida.
- 2) Cambiar el tipo de relación con la comida.
- 3) Conocerse y cambiar la relación con uno mismo.
- 4) Tomar decisiones más saludables (qué, cuánto y cuándo) en relación a los alimentos.

Objetivos específicos:

- 1) Conocer la relación entre emociones y alimentación.
- 2) Gestionar saludablemente las emociones.
- 3) Reconocer las señales corporales de hambre-saciedad.
- 4) Diferenciar las señales de hambre-saciedad de otros estados emocionales como el estrés o el aburrimiento
- 5) Conocer y gestionar los 7 tipos de hambre y su relación con las conductas alimentarias.
- 6) Trabajar con la vergüenza, la culpa, el miedo y otros estados emocionales que fomentan una desequilibrada relación con los alimentos.
- 7) Aprender las prácticas básicas de Mindfulness como gestión ante las conductas automáticas de escape y compensación a través de la comida.
- 8) Tomar consciencia de tus automatismos con la comida y en la mesa.
- 9) Cambiar tu forma de comer y los hábitos en la mesa que mantienen una desequilibrada relación con los alimentos.
- 10) Conocer los grupos de alimentos y los nutrientes.
- 11) Conocer lo que supone llevar una dieta equilibrada.
- 12) Aprender a interpretar la información que nos da los etiquetados de los alimentos.
- 13) Ajustar los hábitos alimentarios actuales adecuándolos a una alimentación más saludable y adaptada a las necesidades de cada persona.

Metodología

El curso se realizará a través de una metodología práctica y experiencial. Esta metodología se verá apoyada por autorregistros y prácticas que los participantes realizarán en casa.

Participantes

El curso está pensado para personas que deseen cambiar su relación con la comida, personas que deseen aprender recursos para obtener un peso más saludable y para conocerse mejor a sí mismos y profesionales de la salud.

Materiales

Se facilitará a los participantes meditaciones grabadas para que puedan realizar prácticas en casa.

Profesorado:

Alejandro Camacho. Psicólogo-Psicoterapeuta. (CV11014). Especialista en Mindfulness Aplicado a la Alimentación. Socio titular de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND).

Imma Girba. Dietista-Nutricionista (CV00070). Rollingfood, asesoría nutricional para personas y colectividades.

Programa:

- 1 sesión informativa (1h).
- 9 sesiones de 2 horas y 30 minutos (un día a la semana).
- 1ª sesión de 3 horas.
- Tutorías continuas durante TODO el curso (incluidas en el precio).
- Total: 24 horas presenciales.

LUGAR: “Clínica Levante”. Av/Manuel Candela nº:10, bajo. (Valencia)

FECHAS: Todos los lunes desde el 11 de abril hasta el 6 de junio de 2016.

HORARIO: De 17:30-20:00 h.

PRECIO: 265 € (Mínimo 8 inscritos).

TRAED: ropa cómoda, esterilla o similar y manta

Pago mediante transferencia bancaria o ingreso en cuenta.

PINCHA [AQUÍ](#) PARA INSCRIBIRTE

RECUERDA, SESIÓN INFORMATIVA GRATUITA

EL DÍA 29 DE MARZO EN LA

“CLÍNICA LEVANTE” DE 19:00-20:00 H