



BienestarEvolutivo.com

**"Mindful Eating: Beneficios de
comer a conciencia"**



Temario:

Duración total: 90 minutos (1 hora y 30 minutos)

Módulo 1: Introducción a la Alimentación Consciente

- ¿Qué es el Mindful Eating y cómo se relaciona con la alimentación consciente?
- Beneficios de comer con atención plena en la vida diaria.
- Mitos comunes sobre la alimentación consciente.
- Objetivo: Generar una comprensión clara de cómo el Mindful Eating puede mejorar la relación con la comida.

Módulo 2: Conectando con las Señales del Cuerpo

- Identificación de las señales de hambre y saciedad:
 - Hambre físico versus hambre emocional.
- Ejercicio práctico: Reconocer y categorizar las sensaciones corporales relacionadas con la comida.
- Objetivo: Enseñar a los participantes a escuchar las necesidades reales de su cuerpo.

Módulo 3: Técnicas de Mindful Eating en Acción

- Ejercicio de guiado atención plena mientras se viene:
 - Cómo saborear, oler y observar la comida conscientemente.
 - Reducción de la velocidad al comer para mejorar la digestión y la satisfacción.
- Práctica individual: Comer un alimento conscientemente durante la sesión.
- Objetivo: Experimentar los beneficios inmediatos de comer con plena conciencia.

Módulo 4: Estrategias para la Alimentación Consciente a Largo Plazo

- Herramientas para integrar el Mindful Eating en la rutina diaria.
- Ejemplo práctico: Cómo lidiar con situaciones desafiantes como antojos y comidas sociales.
- Sesión breve de preguntas y respuestas para resolver dudas.
- Objetivo: Ayudar a los participantes a implementar estrategias de alimentación consciente de manera sostenible.