

CERTIFICACIÓN

Mindful Eating y Mindfulness

PRESENCIAL - BARCELONA

Introducción



El cambio de hábitos producido en la sociedad moderna nos ha llevado a disminuir el tiempo que le dedicamos a escoger, preparar y comer los alimentos. Por otro lado, el estrés y las prisas provocan comer de forma rápida e inconsciente, con el piloto automático puesto, disfrutando menos de la comida pero a la vez comiendo más.

Ante esta situación, las dietas de adelgazamiento se han impuesto como solución, aunque muchos estudios han demostrado que las dietas no funcionan a largo plazo porque no pueden ser sostenidas en el tiempo e incluso llegar a ser peligrosas para el organismo.

Es en este contexto, donde “Mindful Eating” o “Comer con Atención Plena”, ha demostrado ser de gran ayuda para conseguir mantener los hábitos alimentarios nutritivos y equilibrados en el tiempo, ya que ayuda a salir de los ciclos de restricción-descontrol con la comida, disminuye la ingesta compulsiva, comer de forma emocional y mejora la autorregulación emocional.

Mindful Eating, es poner Atención Plena (Mindfulness) en el acto de comer, a la hora de escoger, cocinar y comer los alimentos. Pero también es poner atención en cómo los comemos, qué emociones nos despiertan y qué necesidades subyacen detrás ciertas conductas a la hora de comer.

La practicar Mindfulness y Mindful Eating ayuda a hacer elecciones más conscientes e intuitivas en torno la alimentación, desde la libertad y la responsabilidad y no desde la imposición externa, utilizando todos los sentidos para escoger alimentos que sean tanto nutritivos como placenteros, y aprendiendo a estar conscientes del hambre física y de las señales de saciedad para guiar las decisiones de cuando comenzar y parar de comer.

Como profesionales de la salud, sometidos muchas veces a niveles altos de estrés, incorporar la práctica de Mindfulness y Mindful Eating puede aportar grandes beneficios en la gestión del propio estrés, de las emociones y la relación con la comida.

Con Mindful Eating y Mindfulness, además de ayudar a nuestros clientes/pacientes a apoyar su bienestar y autocuidado a largo plazo, su práctica personal mejorará la forma que nos relacionamos con ellos, permitiéndonos ser más empáticos y compasivos.



Dirigido a

- El curso va dirigido a los profesionales de la salud que realizan asesoramiento nutricional y a los que realizan su apoyo psicológico y/o emocional: Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos, licenciados en nutrición, estudiantes de Grado en nutrición Humana y Dietética, Técnicos superiores en Dietética y Nutrición, médicos endocrinos y otros profesionales sanitarios que trabajen en estrecha colaboración con Dietistas-Nutricionistas. Para asegurar que el curso sea adecuado y provechoso para el alumno, se realiza una selección previa del perfil profesional del alumno a través del Curriculum Vitae o documentación que acredite su idoneidad.

Horario

- Viernes de 9:00 a 17:30 horas
- Sábado de 9:00 horas a 17:30 horas
- Domingo de 9:00 horas a 17:30 horas

Lugar de impartición

C/Angel Vidal 25 Bj 1ª 08870 / (Sitges) Barcelona

Objetivos

Debido al carácter experiencial del Mindfulness y Mindful Eating, el principal objetivo de esta formación es el de experimentar en primera persona, para que desde la interiorización se pueda transmitir conocimiento y experiencia a los clientes.

Objetivos generales:

- Aprender y practicar los principios del Mindfulness y entender cómo las prácticas de Consciencia Plena pueden ayudar a tener hábitos de vida más saludables.
- Aumentar la consciencia en torno a los patrones de alimentación y las emociones, frenando el piloto automático a la hora de comer.
- Enseñar a incorporar las prácticas y herramientas de Mindful Eating en el día a día de los clientes.

Objetivos específicos:

- Aprender la diferencia entre hambre-saciedad-satisfacción.
- Aprender a ser conscientes del hambre física y de las señales de saciedad para guiar las decisiones de comenzar y parar de comer.
- Aprender y enseñar a utilizar todos los sentidos para elegir comer alimentos que son tanto placenteros como nutritivos para el cuerpo.
- Aprender y enseñar a tratarse con más amabilidad y con menos crítica, mejorando la relación con uno mismo y con el cuerpo.
- Aprender y enseñar a disfrutar de la comida sin sentirse culpable.
- Mejorar la gestión del estrés y de otras emociones que pueden llevar a cuidarse poco y comer de forma inconsciente.

Equipo Docente



Mireia Hurtado

Licenciada en Psicología por la UNED (num. col. 22716). Especializada en hábitos saludables desde el enfoque de la Consciencia Plena (Mindful Eating, Mindfulness, y Autocompasión). Máster en Terapia de Aceptación y Compromiso y Experta Trastornos Alimentarios. Formada en los programas Mindful Eating-Conscious Living (ME-CL1), Mindfulness para la reducción de estrés (MBSR), Mindfulness y Autocompasión (MSC), Terapia Centrada en la Compasión (CFT), y en el curso Mindfulness en la práctica clínica para psicólogos (AEMIND). También es Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

Método de Evaluación

- Asistencia obligatoria a todas las sesiones
- Participación en las clases
- Participación en foro virtual
- Reporte de las prácticas formales e informales
- Reporte de los ejercicios de reflexión.

Debido a su carácter experiencial, la evaluación será continuada a lo largo del fin de semana. Se valorará el nivel de práctica de Mindfulness y Mindful Eating durante el tiempo entre ambos módulos a través de hojas de registro y reportes de la integración y de la experiencia personal.

Al finalizar, Nutritional Coaching expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

Programa formativo



Contenidos del curso

Módulos teórico-prácticos

1. ¿Qué es la Consciencia Plena?

- Por qué y cómo aplicarla a la alimentación.
- Aprender a meditar.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

2. Mindful Eating en la consulta.

- Principios de “Mindful Eating”
- Diferencias entre mindful eating y dieta.
- Cómo podemos cultivar la autenticidad cuando hablamos a nuestros clientes de Mindfulness y Mindful Eating.
- La diferencia entre Mindful Eating como herramienta y como práctica.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

3. Hambre, ¿qué es?

- ¿Cómo sabemos que tenemos hambre?
- Hambre física y hambre emocional.
- Evaluando el hambre.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

4. Plenitud, saciedad y satisfacción.

- Plenitud de estómago, ¿qué es? valorando la plenitud estomacal.
- Satisfacción, ¿qué es? valorando la satisfacción.
- Saciedad, ¿qué es? valorando la saciedad.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

5. Identificando patrones condicionados en torno a la alimentación.

- Mindfulness y hábitos.
- Mindful Eating y hábitos.
- Identificando patrones de alimentación alrededor de la comida.
- Prácticas de mindfulness y mindful eating formales e informales

6. Alimentación, pensamientos y emociones.

- Aprendiendo a ser conscientes de cómo pensamientos, emociones y estados de ánimo influyen en nuestros patrones automáticos de alimentación.
- Introducción a la consciencia plena del cuerpo.
- Vinculando emociones con sensaciones físicas en el cuerpo.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

7. Cuando empiezo y no puedo parar.

- Entendiendo los atracones.
- Mindfulness y trastorno por atracón.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

8. Trabajando con el hambre emocional.

- ¿De qué tienes hambre?
- Necesidades inmediatas
- Necesidades no inmediatas.
- El hábito de comer emocional y mindfulness.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

9. Prácticas formales e informales de Mindfulness y Mindful Eating y ejercicios de reflexión.

Precios curso



Matrícula anticipada
hasta 1 mes antes
de iniciar

480 €

Matrícula
sin descuento

900 €

Asociaciones/colegios
profesionales
colaboradores

consultar

Exalumnos
Nutritional Coaching

450 €

Más información e inscripciones

www.nutritionalcoaching.com
info@nutritionalcoaching.com
formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España

C/Angel Vidal 25 Bj 1ª
08870 / (Sitges) Barcelona - T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

