

criteria

Mindful eating. Alimentación consciente



Área: SANIDAD
Duración: 40h
Metodología: online

Objetivos

En este curso te ofrecemos no solo los conocimientos más vanguardistas del mundo de la nutrición y la alimentación saludable, sino también un conjunto de diversas técnicas de mindfulness, programación neurolingüística y coaching nutricional con el objetivo de desarrollar el concepto de comer de una manera intuitiva, vencer los altibajos o los abandonos de las rutinas saludables e incorporar una alimentación consciente a tu día a día.

Contenidos y estructura del curso

- ¿Qué es Mindful eating?
- ¿Qué es Mindful eating?
- Los principios básicos
- ¿Mindfulness y meditación es lo mismo?
- La mente del mono loco
- La técnica del mono ocupado
- Despierta tu consciencia
- Consciencia, subconsciencia e inconsciencia
- ¿Cómo empezar a practicar el mindful eating?
- Ni más ni menos
- Comer con los cinco sentidos
- Pausa, respira y relaja
- La clave está en la respiración
- Tipos de respiración
- Escucha tu cuerpo
- ¿Por dónde empezar? ¿Cómo aprender a relajarse?
- Activa tus sentidos
- El sentido de los sentidos
- El papel importante del olfato
- Unas pinceladas más
- Resumen
- Sana tu relación con la comida
- ¿Eres el rehén de la comida?
- Placer vs. Esclavitud
- Plenitud y satisfacción
- Las condiciones que nos condicionan
- La saciedad no es un plato vacío
- ¿Qué es el hambre?
- ¿Qué es el apetito o el antojo?
- Nueces en tu mano
- ¿Por qué nos gusta lo que nos gusta?
- ¿Somos adictos a la comida?
- La adicción a la emoción

El cerebro de pan
Elegir con atención plena
¿Qué camino eliges?
Haz las paces con la comida
¿Abusas o restringes?
Comer con amor
Consejos para un proceso exitoso
Enfoque de los Dos Platos
Estilo de vida
Resumen
Nutrición vs. Alimentación
Lo que esconden los alimentos
La esencia de lo esencial
Los nutrientes esenciales
Los nutrientes no esenciales
Agua, el diamante líquido
No son tus enemigos
¡NO a la carbofobia!
Las grasas tampoco son un demonio
¿Qué hacemos con las proteínas?
Los expertos opinan
El método de la mano
La naturaleza es tu aliada
Los cinco blancos no tan pulcros
Lo sutil de los sabores
Los caramelos de la naturaleza
Dulces o ácidos
Bayas y frutos rojos
Frutas y verduras alcalinas
El regalo de las abejas y otras joyas
Técnica de cambio de estado
Meditación para el equilibrio digestivo
Resumen
¿De qué tienes hambre?
Hambre real vs hambre emocional
Tipos de hambre
Haz caso a tu intuición
¿Cómo podemos potenciar la intuición?
Comfort food, ¡reeducación a tus antojos!
Reconduce tu deseo
Enfoque saludable
Alimentación intuitiva
¿Qué es la alimentación consciente?
¿Qué es la alimentación intuitiva?
¿Pueden funcionar conjuntamente?
Estudio de Minnesota
No pienses en el gato azul
Afirmaciones positivas
Meditación ¿De qué tienes hambre?
Resumen
En la medida con tus medidas
Un cuerpo en equilibrio
¿Cuál es mi peso ideal?
¿Por qué es importante estar en el peso "ideal"?
Tu cuerpo, tu templo
¡Acéptate y quíérete, y mucho!
¡Sé compasivo contigo mismo!
El valor de la autoestima
Muévete con conciencia
Cada cuerpo es un mundo
Mantente activo con conciencia
Trucos para mantenerse activo con conciencia
Elige tus compañías
Movimiento consciente
Aprende a estar en ti y contigo
Resumen

Emoción en el plato
Fieles acompañantes de tu dieta
Una relación compleja
¿Por qué pienso como pienso?
¿Cuál es tu valor estrella?

El papel de las emociones
Estrés versus Ansiedad
¿Es lo mismo el estrés que la ansiedad?
El mecanismo de la ansiedad
Decisiones
Ten siempre un plan B
Ansias de comer
¿Qué entendemos por un atracón?
Las restricciones
El Monstruo de la Gula
¿Cómo de grande es tu Monstruo de la Gula?
Los estímulos que nos llevan a comer sin hambre
Meditación para sanar tu niño interior
Resumen
¡Vence a tus enemigos!
El fruto de la culpa
¿A dónde nos lleva?
Vencer la culpa
Los pensamientos que te sabotean
La cadena de sucesos
El método Beck
Pensamientos saboteadores
Meditación de la burbuja
Creencias y asociaciones
Alimentos buenos o malos
Olvidate de estos mitos
La perfección no existe
¡Ánclate!
La técnica del anclaje
Otros tipos de anclaje
Siente y gestiona tus emociones
¡Créate un anclaje!
Resumen
Los pequeños importan y mucho
Los aliados que viven en ti
¿Quién controla nuestra hambre?
Las hormonas que mandan
Ideas para evitar el hambre emocional
Alternativas que nos puedes saciar
En caso de emergencia
Nuestra flora y nuestra fauna
Funciones claves de nuestra microbiota
Los factores que dañan nuestra microbiota
A la microbiota le gusta el ayuno
El ayuno intermitente
Protocolos de ayuno intermitente
Comerse a uno mismo
Los alimentos que nos cuidan
Otros amigos de la microbiota
Los alimentos funcionales
Reset: ¡Renuévate!
La hormona rebelde
¿Recuerdas el tigre que se escapó de su aula en el zoológico?
¿Qué podemos hacer para regular los niveles de cortisol?
Comer despacio en cuatro bocados
La depuración consciente
El reto de detox de 7 días
Día a día del reto
Ideas para el menú de depuración consciente
El poder de elegir: ¿atracón o fruta?

El abrazo de Morfeo
La hormona de la juventud
Ritual para dormir mejor
Resumen
PNL para mantener la línea y una vida sana
Reprográmate a Mindset
La fuerza del hábito
El bucle del hábito
Pasos para crear unos nuevos hábitos
¿El mito de los 21 días es un mito?
El secreto de la observación
La técnica de observación
Visualiza tus metas
Visualización creativa
Otra joya de la PNL
El método de Chasquido, el Swish
Tu nuevo rumbo
El poder de la gratitud
Agradece que es fácil
La sustancia P de Placer
El Plato de alimentación consciente
Solo tú decides
El agotamiento de la fuerza de voluntad
Vive la vida Mindful
Fundamentos esenciales de mindset
Diseño de un programa de 8 semanas
Repite, repite y repite
Resumen
"

Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

***En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!***

Blog de Criteria

