



Respéta-te y Come sin CULPA

¡Prepárate para mejorar tu relación con la comida y con tu cuerpo!

Cuántas veces has comido por impulso o por ansiedad, sin disfrutar de la comida ni apreciar los sabores, ni los olores y las texturas y en la mayoría de casos con remordimientos o culpa justo después de haber comido que, además te lleva a mantener alerta. Esto te ocasiona un sentimiento de decepción, ya que continuamente te estás diciendo que esa va a ser la última vez y cuando vuelves a hacerlo, te lo reprochas. Es posible que estés en un círculo del que te resulta difícil salir, bien porque tal vez hayas pasado por probar dietas que te han hecho no sólo no perder los kilos que te hacen sentir incómoda sino que, además has confiado tantas veces en lo que te han prometido a un alto precio que ya no quieres volver a pasar por ello.

Hazte las siguientes preguntas:

¿Quieres mejorar tu relación con la comida y con tu cuerpo?

¿Crees que a pesar de tener fuerza de voluntad, hay algo que te está impidiendo comer de forma sana?

Y si la respuesta es SI, no crees que Ya va siendo hora de empezar a respetar tu cuerpo y agradecerlo.

Vamos paso a paso. Empezaremos por entender la diferencia entre aceptarte y castigarte para hacerte consciente de, desde donde estás, cual es tu objetivo real de peso consciente y ahora no estás sola sino que te acompaño en el proceso. Para ello he elaborado este programa que "te ayudará a lograr tus objetivos"

1. Diferenciar hambre emocional y hambre física para que cambies la relación que tienes con la comida y con tu cuerpo.
2. Aprender a comer de manera consciente y dejar de ir en piloto automático haciéndote consciente de que la comida es una válvula de escape.
3. Reconocer las señales de tu cuerpo que te permitan elegir las cantidades adecuadas y alcanzar los niveles de satisfacción y plenitud.
4. Lograr tu peso consciente de manera natural y aumentar tu vitalidad.
5. Dejar de criticarte, juzgándote y quejándote constantemente y empezar a aceptarte y valorarte.
6. Mejorar tu relación con tu cuerpo y ser responsable de tu salud.
7. Lograr mayor bienestar físico, mental y emocional.

Empieza con tus razones para mejorar tu estado de salud y enfócate en conseguir tu objetivo de mejorar tu peso y aumentar tu vitalidad.

Define cuáles son tus objetivos para mejorar la relación con la comida

¡Rompe YA con tu antiguo patrón de hacer dieta y empieza a crear una relación de Amor hacia ti misma!

AHORA TENER UNA BUENA RELACIÓN CON LA COMIDA ES POSIBLE

Si tú quieres ser consciente de tu alimentación y de tu salud,
honrando y amando tu cuerpo, yo te acompaño.



“Lo mejor está por venir”.

Día 1: Bienvenida al curso. Mentalidad y motivación

Te explicaré en qué te beneficia aprender a comer y en qué te puede ayudar incorporarlo a tu vida diaria. Además vas a cambiar la relación que tienes con la comida y contigo misma.

- ¿En qué consiste comer de manera consciente?
- ¿Cuáles son sus beneficios?

Experimentarás qué es comer conscientemente y la diferencia de ir en piloto automático

- ¿Cuál es el resultado de hacer dietas frente a aprender a comer de manera consciente?
- ¿Cómo crees que te ayudaría a comer de una manera plena y disfrutarla sin tener que contar calorías?

Día 2: ¿Qué tipo de hambre satisface la Alimentación Consciente?

Aprenderás a valorar cuando realmente tienes hambre.

¿Cuántos tipos de hambres hay?

¿En qué consiste comer con atención plena?

¿Realmente siento hambre?

¿Qué está desencadenando el hambre emocional?

¿Cómo porque tengo hambre o porque siento una emoción que deseo acallar?

Ejercicios prácticos para evitar ser un comedor emocional

Día 3: Las señales de hambre: saciedad, plenitud y satisfacción

Aprender a diferenciar entre saciedad, plenitud y satisfacción te permite hacerte consiente de las cantidades y alimentos que realmente necesitas.

¿Cómo valorar nuestra hambre? Niveles

¿Por qué nuestros pensamientos dirigen nuestras acciones?

Ejercicios prácticos para identificar tu nivel de hambre

Día 4: Emociones, estado de ánimo y antojos.

En este módulo vas a profundizar en identificar tus emociones y aprenderás a ponerle nombres para desde ahí experimentarlas y trascenderlas evitando los atracones por ansiedad.

¿Cómo se manifiestan las emociones en nuestro cuerpo?

¿Las intentas tapar y las terminas pagando con la comida?

¿Sientes gratitud hacia tu cuerpo?

Ejercicios para aprender a evitar los atracones por ansiedad

Día 5: Nuevos hábitos saludables para lograr tu Peso Natural.

Las 4 fases que te impulsarán a introducir los nuevos hábitos.

¿Qué vas a dejar de hacer YA para lograr tu peso natural?

¿Cuáles son los apegos que no te permiten avanzar para lograr tu objetivo?

Mindful eating: aprendiendo a masticar los líquidos y beber los sólidos

Meditación para antes de comer

Día 6: Aceptación del cuerpo, autoestima y compasión.

Aprenderás a aceptarte y a agradecer a tu cuerpo. Tener un peso que no se adapta a los cánones de belleza no es sinónimo de baja autoestima. Empezarás a sentir pasión por tu vida.

¿Cómo tu autoestima influye en tu relación con la comida?

¿Eres compasiva contigo?

Ejercicios de coaching para aumentar tu autoestima y mejorar tu relación con la comida.

Meditación para el Amor propio.

Día 7: Compra inteligentemente, Cocina con Amor y Come con Conciencia.

Aprenderás a hacer la lista de la compra y a elaborar un menú saludable con comida real, haciéndote consiente de las cantidades y alimentos que necesitamos habitualmente.

Aprenderás a hacer la lista de la compra y elaborar un menú saludable y comer una comida real, además de cómo hacerlo en calma y con conciencia.

En esta última sesión prepararás una comida de forma consciente para averiguar por qué la diferencia de una alimentación consciente te puede transformar el concepto de hacer dieta y elegir una nueva forma de alimentarte.

¿QUÉ TE LLEVAS CON ESTE PROGRAMA?

Comunidad

Un grupo privado de Telegram donde puedes compartir reflexiones sobre los temas y preguntar dudas.

Clases en directo

Todas las semanas habrá sesiones grupales para profundizar en los contenidos y solucionar dudas en vivo. Serán sesiones 100% prácticas. Y si no puedes estar ese día, podrás verlas a tu ritmo.

Apoyo de Coach

Tendrás mi acompañamiento durante todo el programa además del seguimiento de tu progreso. Y una sesión de mentoría individual que puedes solicitar a lo largo del programa.

Y además...¡REGALO!

Un ebook con Recetas Saludables y Fáciles

¿Qué vas a necesitar para realizar este programa?

Lista de cosas para utilizar durante las sesiones online del Curso

- Ordenador, tablet o Smartphone.
- Formularios y documentación requeridos para realizar los ejercicios.
- Cuaderno, papel y bolígrafo
- Preguntas preparadas
- Conexión estable a internet y fondo apropiado para la reunión.

¡Curiosidad y confianza!

