

MINDFUL EATING

El arte de la atención consciente en la alimentación

1. ¿Por qué un curso de Mindful Eating?

En este curso aprenderás a desarrollar una nueva relación de libertad con la comida, en la que escuches a tu cuerpo y a tus emociones.

Aprenderás cómo cultivar atención consciente a través de poner atención de manera deliberada al mismo tiempo que dejas ir los juicios auto-críticos. Como resultado, verás claramente tus respuestas ante la comida, promoviendo elecciones libres, equilibrio y aceptación, y transformando tu relación con la comida, con tu cuerpo y mejorando tu bienestar y tu calidad de vida.

Desde la auto-exploración, el auto-conocimiento y la auto-compasión podrás hacer mejores elecciones y liberarte de conductas no saludables, comiendo sin culpas.

Lo único que necesitas para hacer este curso es un interés y compromiso de involucrarte completamente con el programa practicando los métodos que te enseñaremos durante unos 30 a 40 minutos al día en casa.

2. ¿A quién va dirigido?

Este curso está abierto a cualquier persona que desee cultivar una relación más consciente con la comida. No es necesario tener conocimientos previos ya que se tratarán los conceptos y prácticas necesarias desde el principio.

3. Contenido

1. ¿Qué es Mindful Eating?
2. Las diferentes clases de hambre y cómo nutrirlas
3. Entender nuestros hábitos con la comida
4. 6 pasos para comer atento
5. Ejercicios para tener libertad de elección ante la comida

4. Objetivos

Comer atentos implica concentrar totalmente la atención en el proceso de comer, en todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante la comida. Tanto si padeces de sobrepeso o simplemente quieres tener una experiencia mejor con la comida, en este curso:

1. Comenzarás a elegir y comer alimentos que te son placenteros y nutritivos utilizando todos tus sentidos para explorar, saborear y disfrutar.
2. Aprenderás a sintonizar con tu cuerpo, reconocer tu hambre física y señales de saciedad para guiar tus decisiones acerca de qué, cuándo y cuánto comer.
3. Experimentarás qué es comer con atención consciente (Mindfulness), participando más de tu experiencia sensorial y recuperando el placer de comer.
4. Distinguirás entre hambre real y hambre emocional.
5. Adquirirás herramientas para conectar con tus emociones y romper con las conductas alimentarias que te llevan a comer con el piloto automático.
6. Comer menos sintiéndote saciado
7. Identificar hábitos alimentarios.
8. Desarrollar una actitud más compasiva con respecto a tus luchas con la comida.
9. Descubrir que necesitas de verdad.

5. Metodología

En este curso exploramos mindfulness través de prácticas que incluyen meditación, introspección, experimentación con alimentos y reflexión de experiencias en grupo.

En todas las sesiones practicamos la meditación (focalizada en la respiración, atención plena y compasión).

El curso es eminentemente práctico, con mucha interacción con los participantes.

6. Estructura del Curso

7 horas. Presentación de contenidos apoyados en dinámica de grupos, prácticas guiadas, reflexión individual y grupal.

Impartido por **Ana Molinos**

Soy Instructora de Mindfulness, Coach de Nutrición y Salud, y tengo una verdadera pasión por la comida. Me fui de España a los 27 años para empezar una carrera internacional en gestión empresarial, publicidad y marketing. He vivido y trabajado en Malasia, Filipinas, Angola, Omán, Turks y Caicos, Perú, Zambia, Reino Unido, Indonesia, Tailandia y Australia, entre otros lugares. A

pesar de que tenía un estilo de vida apasionante, no me sentía contenta con mi trabajo, sentía que me faltaba algo. Aunque me estaba relacionando con los principales empresarios y políticos del mundo, me di cuenta de que sus vidas, como la mía, estaban llenas de estrés. Sentí que esta no era una manera de vivir, que había otra cosa que me esperaba ahí fuera y quería saber lo que era. Hace tres años decidí dejar mi trabajo para seguir un estilo de vida más auténtico que me trajera una sensación de emoción y alegría cada día. Me trasladé a Bali durante un año para practicar el yoga, la meditación, aprender sobre nutrición y sobre mí. Aquí es cuando las cosas empezaron a cambiar!

Estoy interesada en aprender más acerca de las personas, la mente y la ciencia del bienestar. Quiero ayudar a reducir la actual epidemia de trastornos de obesidad, estrés, depresión y ansiedad y ayudar a otros a vivir una vida más saludable y con más sentido, pacífica y satisfactoria. Me he dado cuenta de los beneficios que esto ha tenido en mi vida y estoy muy contenta de poder difundir mi pasión por la nutrición, la mente y la felicidad con vosotros!

- Licenciatura en Administración y Dirección de Empresas, Madrid, España.
- Integrative Nutrition Health Coach, Institute of Integrative Nutrition de Nueva York.
- Profesora de Meditación, the Australian Yoga Academy en Melbourne, Australia.
- Retiro de 5 días y Curso de 8 semanas de Mindfulness con Mario Carrillo
- Mindfulness con Fernando A. de Torrijos, del Center of Mindfulness - Universidad de Massachusetts.
- Certificado de Cocina Española, Le Cordon Bleu, España.