Programa de Alimentación Consciente (Mindful Eating)

PARA NUTRICIONISTAS

PÍA NUTRICIÓN
DRA. MARÍA PÍA GUTIÉRREZ

MSc. Maria Pía Gutiérrez
Certificada en Mindful Eating y Mindfulness
(Alimentación Consciente)

PROGRAMA

El programa es 100% online y **TODAS** las clases serán grabadas y habilitadas en la plataforma de fácil acceso y uso para los participantes. Todo el material estará disponible para ustedes 24/07 y podrán revisar la presentación la cantidad de veces que lo deseen, luego de que ya ésta haya sido agregada a la plataforma.

El curso está dividido en 8 módulos y cada módulo cuenta con un video principal y otros videos de soporte sobre la temática tratada.



PÍA NUTRICIÓN
DRA. MARÍA PÍA GUTIÉRREZ



Moderadora:
MSC. María Pía Gutiérrez Lizano
Certificada en Mindfulness & Mindful Eating
(Alimentación Consciente)

PÍA NUTRICIÓN
DRA. MARÍA PÍA GUTIÉRREZ

Módulo 1
Introducción a la Alimentación Consciente (Mindful Eating)

- ¿Qué es la atención plena (Mindfulness)?
  - Sesión de ejercicios de respiración (MSc. Pilar Cortés, Educadora Física)
  - Sesión de meditación guiada (MSc. Pilar Cortés, Educadora Física)
  - Sesión de Yoga suave para aliviar estrés (MSc. Pilar Cortés, Educadora Física)
- ¿Qué es Alimentación Consciente (Mindful Eating)?
- Principios de la Alimentación Consciente

Módulo 2
Alimentación consciente en la consulta

- Diferencia entre Alimentación Consciente y la dieta (método tradicional)
- Alimentación Consciente como herramienta
- El triángulo de la atención
- Incentivo positivo

Módulo 3
Patrones condicionados en torno a la alimentación

- Atención plena y los hábitos
- Alimentación Consciente y los hábitos
- Identificando patrones de alimentación alrededor de la comida
- ¿Qué es el hambre?
- Tipos de hambre
  - Ejercicio clásico – meditación de la pasa.

Módulo 4
Hábitos, creencias y actitudes

- Hábitos, creencias, actitudes
- Pensamientos, emociones y sensaciones físicas
- Estimulo, conciencia y respuesta

PÍA NUTRICIÓN
DRA. MARÍA PÍA GUTIÉRREZ

Módulo 5 — Plenitud, saciedad y consciencia corporal

- Concepto de plenitud
- Concepto de saciedad
- Conceptos de satisfacción
  - El estomagómetro
- Consciencia plena del cuerpo

Módulo 6 — Compasión, autocompasión y autocuidado

- Compasión
- Autocompasión
- Autocuidado
  - Sesión de auto-cuido y bienestar (MSc. Ana Cristina Gutiérrez, psicóloga)
- Imagen corporal

Módulo 7 — Comida y estado de ánimo

- Pensamientos y emociones
- Estado de animo
- Atracones
- Ingesta compulsiva

Módulo 8 — Práctica clínica y la alimentación consciente

- Evidencia científica en casos clínicos y la alimentación consciente
- Incorporación de técnicas y conceptos científicos de la alimentación consciente
- Alimentación consciente en su práctica profesional.

Comer con atención plena ha demostrado ser una herramienta fundamental para mantener los hábitos saludables en el tiempo. Recuerda que la educación y el crecimiento personal mejora nuestra calidad de vida.

"Y cuando adoptamos una forma más sabia y adecuada de ver, conocer y aceptar lo que es, se modifica también la dinámica de lo que es y tiene lugar una trasformación de conciencia que suele ir acompañada de cosas muy interesantes"

JON KABAT-ZINN

INVERSIÓN

$249.00

Por el programa completo



PÍA NUTRICIÓN

DRA. MARÍA PÍA GUTIÉRREZ