

# Programa Mindful Eating

MANEJO DEL COMER EMOCIONAL Y LA ANSIEDAD





**9 semanas (un encuentro por semana)**

**Incluye audios con prácticas guiadas para hacer en casa**

**Inicio: 14 de Octubre- Horario: Lunes de 19:15 a 21:15 horas**

**Dirección: Tomás de Tezanos 1271/ sala (entrada por el portón grande) - Puertito del Buceo**

**ESTE PROGRAMA ES PARA TI, SI:**

- Comes por estrés, ansiedad, y otras emociones aflitivas
- Tienes dificultad en parar de comer
- Sufres de atracones
- Has intentado dietas, y vuelto al peso anterior o incluso un poco más
- Estás buscando incorporar hábitos de alimentación y de vida más saludables

**ESTÁ BASADO EN:**

- Programa ME-CL ( Mindful eating-Conscious Living) de Jan Chozen Bays y Char Wilkins
- Psicología de la alimentación
- Programa MMA, Mindfulness para el manejo de la ansiedad

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

- Sincerarnos con nosotros mismos: Reconocer tus patrones de alimentación, distinguir los patrones de alimentación saludables que ya tienes y los que nos son adaptativos. Distintos tipos de hambre. Rutina de prácticas mindfulness cortas. Rutinas de prácticas mindfulness en la alimentación.
  - Entendiendo la relación hambre-ansiedad: Psicoeducación Aceptarnos y tratarnos con cariño. Conectar con nuestro cuerpo sin miedo. Prácticas mindfulness centradas en la respiración y el cuerpo. Empezando a hacer cambios realistas, placenteros, que realmente quieras hacer. Paso a paso afianzando un cambio por vez, para generar nuevos hábitos que puedas mantener. El amigo interior y el crítico interior.
  - Habilidades mindfulness en la vida cotidiana: Habilidades para llevar consciencia a la hora de comer (mindful eating), ¿Qué clase de consumidor eres? Reconociendo patrones de vida que no ayudan; ¿qué y cómo consumimos en nuestra vida, más allá de la comida? Sedentarismo, pantallas, facebook, Netflix.
  - El hambre del corazón: ¿Qué detona tu comer emocional? Descubriendo patrones emocionales que nos obstaculizan. Cultivando el amigo interior y encontrando nuestra voz compasiva. Habilidades para surfear los antojos. Aprender a estar en intimidad con nosotros mismos: prácticas mindfulness para momentos difíciles. El hambre del corazón no se llena con comida: encontrar tus necesidades verdaderas y aprender a darles respuesta.
  - El estrés y la ansiedad , cómo influyen en tus conductas alimentarias:
  - Psicoeducación.
- Prácticas mindfulness para aprender a calmarnos sin comida. Prácticas mindfulness para momentos de crisis
- Habilidades de volver a los nuevos hábitos cuando perdemos el rumbo

## ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

- Las dietas restrictivas, según consistentes resultados de la investigación, no son una solución para la mayoría de las personas, muchas veces no se pueden mantener y cuando se vuelve a viejos hábitos se retoma el peso anterior o se gana más aún. Esto puede generar trastornos en el metabolismo, afectando la autoestima y salud emocional.
- Las emociones afectan lo que deseamos comer y la forma en que lo hacemos. Muchas personas en nuestra cultura tienen lo que se denomina un comer emocional. Han desarrollado patrones de alimentación disfuncionales, confunden sensaciones emocionales con hambre, o han adquirido el automatismo de calmar emociones comiendo.

## ¿TENGO UN COMER EMOCIONAL?

Contesta sí o no a las siguientes preguntas:

1. ¿Comes más cuando te sientes estresada?
2. ¿Comes cuando no tienes hambre o cuando estas repleta?
3. ¿Comes para sentirte mejor (calmarte y aliviarte cuando estas triste, aburrida/o, enojada/o, ansiosa/o)?
4. ¿Te recompensas frecuentemente con comida?
5. ¿Comes regularmente hasta que te sientes repleta/o?
6. ¿La comida te hace sentir segura/o?
7. ¿Te sientes sin poder o fuera de control alrededor de la comida?

Si contestaste que sí a varias de las preguntas, es probable que las emociones te estén llevando a comer.

Sí es así, no te culpes, esto nos pasa a muchas personas.

Hacer dieta restrictiva no resuelve el comer emocional. Necesitas desarrollar otras habilidades para reconocer realmente cuáles son tus necesidades y cómo puedes darle verdadera respuesta, en lugar de acallarlas con alimentos ricos en grasa y azúcar que son los que generalmente consumimos en estos casos.

## Inversión:

Dos pagos de \$4650 o

Tres pagos de \$3100

## Información de Contacto

[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)

[info@proyectomindfulness.com](mailto:info@proyectomindfulness.com)

Cel.: 099 189 350 / 099 313 370

- **Para reservar lugar se ha de efectuar la inscripción mediante el pago de la primera cuota antes del inicio del programa y también enviar la ficha de inscripción por mail.**

- La forma de pago es a través transferencia bancaria o giro. Se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido. Es imprescindible enviar el comprobante de pago por whatsapp al 099189350

- **Nº de cuenta bancariasen pesos:** Itaú 1665031

- Abitab a nombre de Margarita Ungo 13953040

- La segunda cuota se abona en la cuarta sesión y la tercer cuota antes de la novena sesión.

- No hay devolución por interrupción del programa.

- Al inscribirse se asume el compromiso de la totalidad del pago del programa.