

DESCUBRE MINDFUL EATING

Acciones como masticar una pasa, llenar nuestro estómago de agua u observar el cuerpo momentos antes de ingerir un alimento hipercalórico adquieren un cariz totalmente distinto al ser observados con atención minuciosa. O, dicho de otro modo, bajo la lupa que nos proporciona la práctica de Mindfulness, o atención plena.

Al centrar nuestra atención en esos detalles que normalmente son imperceptibles descubrimos una diversidad de matices que nos llevará, eventualmente, a una visión más clara acerca de por qué comemos y cómo podemos procurarnos mayor bienestar, tanto en el corto como en el largo plazo.

Todo esto se puede experimentar en el curso que se impartirá próximamente en Educare sobre Mindful Eating (Alimentación Consciente).

En él se profundizará en los entresijos de nuestras vivencias con la comida: por qué comemos y cuáles son los distintos tipos de hambre (sí, hay varios), qué relación guarda la comida con las emociones, nuestro autoconcepto y nuestro autocuidado, cómo podemos gestionar nuestros impulsos y, sobre todo, cómo podemos dejar de ver la comida como algo a “controlar” (un pulso que, a la larga, agota) y pasar a relacionarse con ella como lo que es, nada más que comida, es decir, energía para que nuestro cuerpo funcione y se sienta saludable. Ni más ni menos.

¿Cuáles son los objetivos que se persiguen en este curso?

- **Recuperar la consciencia del hambre física**, lo que nos ayudará a comer lo que necesitamos, al tiempo que nos sentimos satisfechos.
- **Reconectar con una elección sabia de la comida que tenga en cuenta tanto el placer como la salud**, combinando disfrute y autocuidado.
- **Reconectar con el placer de saborear y disfrutar la comida**, fortaleciendo así nuestro lado “gourmet”.
- **Reconectar con la sensación de saciedad**. Siempre podemos elegir detenernos, en lugar de dejarnos llevar por la fuerza del hábito.
- **Reconectar con la autoaceptación**, acercándonos a las emociones que subyacen al “hambre emocional” y aprendiendo a cuidarlas.

DESTACADO

¿Qué es Atención Consciente en la Alimentación (Mindful Eating)?

A través de prácticas que incluyen meditación, introspección, experimentación con alimentos y reflexión en grupo, nos hacemos conscientes de los pensamientos, emociones y motivaciones involucrados en el acto de comer. Se aprende a elegir y comer alimentos que son placenteros y nutritivos utilizando todos los sentidos para explorar, saborear y disfrutar. Se toma consciencia del hambre física y las señales de saciedad para guiar las decisiones acerca de cuándo comenzar y terminar de comer.

En este programa se aprende cómo cultivar la atención plena a través de poner atención de manera deliberada al tiempo que se dejan ir los juicios autocríticos. Como resultado de la práctica de atención plena, se observan claramente las respuestas a la comida, promoviendo elecciones libres, equilibrio y aceptación, y transformando la relación con la comida y con el cuerpo, al tiempo que se mejora el bienestar y la calidad de vida. Desde la auto-exploración, el auto conocimiento y la compasión se pueden hacer mejores elecciones y liberarse de conductas no saludables, comiendo sin culpas.

Cuca Azinovic. Lorena Cabeza

Próximo curso de Mindful Eating (Alimentación Consciente) en Educare S.L

“Nutriendo tu vida con Atención Plena”

Esta formación hace hincapié en la experimentación en primera persona de las prácticas de meditación de atención plena y ejercicios de plena conciencia relacionados con la comida. En este **curso de 8 semanas** trabajaremos en deshacer el piloto automático y entender cuándo comemos y por qué lo hacemos. Desde ahí, podemos generar el cambio con **amabilidad, compromiso y aceptación**.

Comienzo: lunes 9 de mayo.

NÚMERO

19

05/2016

En este número
MINDFUL EATING
(Alimentación Consciente)

 educare s.l.

BOLETIN MENSUAL
INFORMATIVO
PARA CLIENTES DE
EDUCARE

¡AÚN ESTAS A TIEMPO DE APUNTARTE!

CURSO DE 8 SEMANAS MINDFULNESS

- **FECHA:** el 11 de Mayo (mañana) y el 12 de Mayo (tarde)
- **PRECIO:** 25€ por sesión (consulte descuentos)
- **HORARIO:** turnos mañana y tarde.
- **IMPARTE CURSO:** Lorena Cabeza.

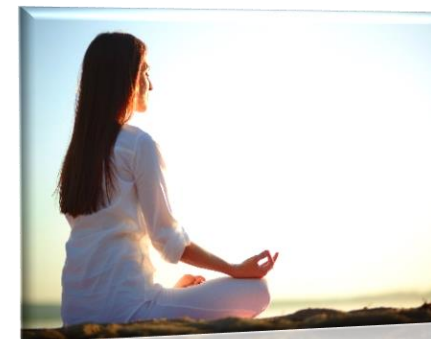
ARTETERAPIA

- **FECHA:** inicio el 12 de Mayo hasta 30 de junio.
- **PRECIO:** 25€/sesión y 40€ (material)
- **HORARIO:** jueves de 10h a 12h.
- **IMPARTE CURSO:** Sierra Santos, María Medina, Belén Díaz y Merche Pérez (**Equipo Educare**)

VEDIC ART

- **FECHA:** próximo taller en **Junio**.
- **PRECIO:** 80€/mes y 25€ (material)
- **HORARIO:** según preferencia.
- **IMPARTE CURSO:** Anna Korkus

PRÓXIMO
TALLER
¡APUNTATE
YA!



Y además una nueva sección de “ Artículos mensuales”

Entra en www.educare.es

SERVICIOS
INTEGRALES DE
SALUD Y BIENESTAR

Calle Málaga, 5
28320 - Pinto
Tel 916925688
información@educare.es
www.educare.es

...Logopedia, Orientación educativa, Logofoniatría, Desarrollo Personal,
Pedagogía, Atención Temprana, Mindfulness, Fisioterapia, Quiromasaje,
Terapia Familiar, Grafología, Coaching de Vida, Terapias Naturales,
Coaching Nutricional y Deportivo Psicoterapia, Osteopatía, Psicología

Clínica y Forense...