

SEMANA 10: MINDFULEATING O COMER ATENT@S

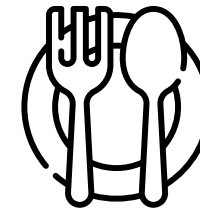


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

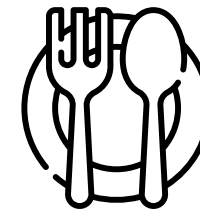
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



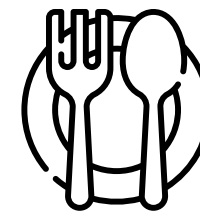
¿Qué es la alimentación consciente?



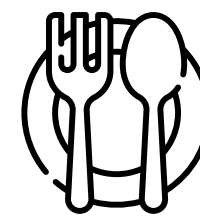
**Elegir libremente qué comer
conectando más con cuerpo que
con mente**



**Papel emocional de la
alimentación**



Tipos de hambre



Consciencia no es igual que control

Herramientas para aprender a comer con consciencia

1

Sin pesar comida

2

Escucha a tu estómago (escala del hambre)

3

Meditación de la uva-pasa

4

Cómo gestionar la ansiedad y los antojos

ESCUCHA ACTIVA





Empieza con la herramienta de la escala del hambre

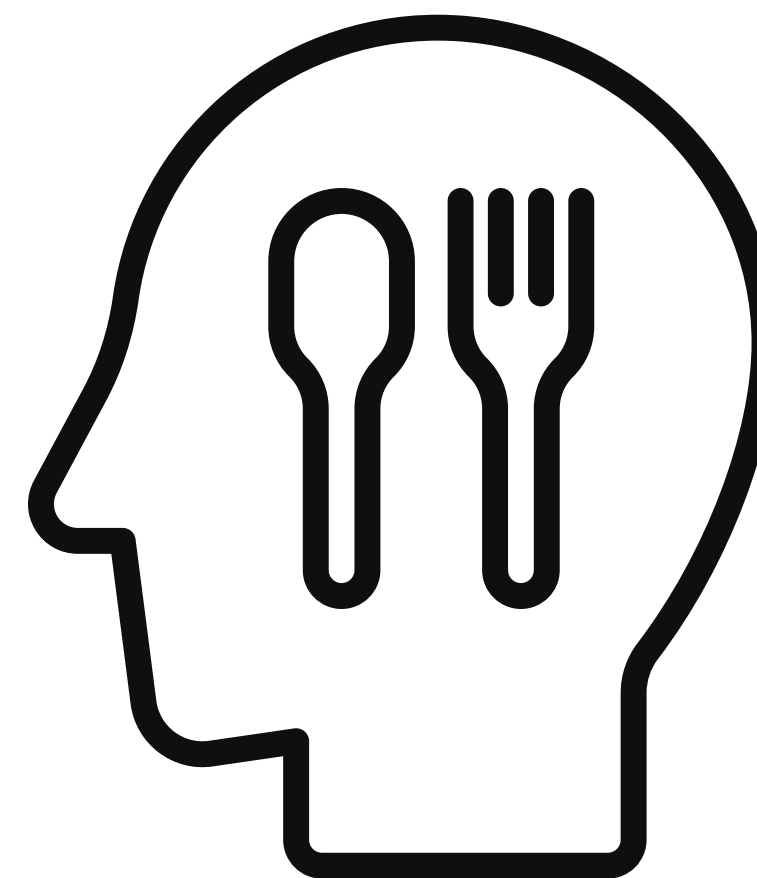


Aplica la meditación de la pasa para comer más despacio y con más atención



Prueba con platos más pequeños si tienes "síndrome de plato vacío"

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

Empieza por la escucha

Ten presente tu nivel de apetito antes de comer y cómo te quedas después de las comidas.

2

No olvides...

Seguir proporcionando los platos, eso más comer atentamente son muy claves para optimizar tu composición corporal y beneficiar a tu salud

3

Dudas

Gracias

