FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0013

NUTRICIÓN CONSCIENTE (MINDFUL EATING)







Una formación práctica para comprender por qué comemos cuando no tenemos hambre y aprender a diferenciar entre hambre física y hambre emocional. A través del Mindful Eating se trabajan herramientas para salir del piloto automático, reconocer las señales del cuerpo y construir una relación más consciente, amable y equilibrada con la comida.

Presencial Online	1-2 horas	Teórico-práctica	Aplicación inmediata	100% bonificable*

OBJETIVOS

- Diferenciar entre hambre física y hambre emocional.
- Identificar los factores que influyen en nuestras elecciones alimentarias.
- Reconocer las señales de hambre y saciedad del cuerpo.
- Aprender estrategias para gestionar el hambre emocional.
- Incorporar hábitos de alimentación consciente en el día a día.

CONTENIDOS

1 Fundamentos

- Qué es el Mindful Eating.
- Hambre física vs. hambre emocional.
- Causas del hambre emocional.
- Relación entre emociones y alimentación.

2 Alimentación consciente

- Técnica EHVA: Emociones, Hambre, Velocidad y Atención.
- Señales de hambre y saciedad.
- Comer despacio y con atención.
- Salir del piloto automático.

3 Aplicación práctica

- Estrategias para gestionar el hambre emocional.
- Comidas completas y saciantes.
- Importancia de las proteínas y la hidratación.
- Respiración consciente y revisión de hábitos.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Mayor capacidad para diferenciar hambre física y emocional.
- Mejor reconocimiento de las señales de hambre y saciedad.
- Herramientas para reducir la alimentación automática.
- Mayor conciencia sobre emociones y elecciones alimentarias.
- Relación más equilibrada y consciente con la comida.

Para la empresa

- Promueve hábitos de alimentación consciente y autocuidado.
- Favorece una mayor conciencia sobre estrés y alimentación.
- Aporta herramientas prácticas para el bienestar cotidiano.
- Refuerza programas de nutrición y salud emocional.
- Contribuye a una cultura corporativa de bienestar integral.

METODOLOGÍA

- Formación teórico-práctica.
- Ejercicios de autoobservación.
- Técnica EHVA.
- Práctica de respiración consciente.

INCLUYE

- Material formativo.
- Ejercicios de autoevaluación.
- Técnica EHVA.
- Práctica de respiración.
- Herramientas para aplicar en el día a día.

EQUIPO DOCENTE

La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, alimentación consciente y educación nutricional, con amplia experiencia en formaciones y talleres en entornos laborales. Se facilitará más información del formador una vez concretada la fecha de la actividad.

VALOR QUE APORTA

Conciencia | **Nutrición** | **Bienestar emocional** | **Equilibrio** | **Autocuidado**

Aprende a escuchar tu cuerpo, entender por qué comes y construir una relación más consciente y equilibrada con la comida.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness