

CURSO MB-EAT ONLINE-DIRECTO

Mindfulness para una alimentación consciente

MB_EAT (Mindfulness Based Eating Awareness Training).

Primer programa basado en el entrenamiento de Mindfulness y orientado hacia mejorar la relación con la alimentación, disminuir la impulsividad ante la comida y adquirir hábitos más saludables.

El curso MB-EAT, creado por el Dra. Jean Kisteller en la Universidad de Duke, es uno de los entrenamientos de alimentación consciente más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos en desarrollar capacidad atencional, reducción de los efectos del estrés y la ansiedad, cultivar una actitud amable y proactiva hacia el cuidado de la salud y el estado físico.

Metodología experimental e interactiva, incluyendo ejercicios con comida, prácticas de Mindfulness y movimientos conscientes (estiramientos suaves). Incluye diálogos sobre nutrición, la gestión emocional, los procesos de la mente y del cuerpo.

Las sesiones son grupales, en directo vía zoom. El programa incluye 6 sesiones, semanales, de 2 h. y un día de practica intensiva online-directo, aunque se puede seguir de forma presencial. Durante las sesiones se alternan ejercicios de meditación contemplativa con otros de exploración colectiva. Con el objetivo de presentar estrategias para adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación. Encontrando aplicaciones sencillas en tu ámbito personal y entorno. Las sesiones quedan grabadas, disponibles durante el curso.

El curso va dirigido a cualquier persona que tenga como objetivo adquirir nuevos hábitos de salud, especialmente si considera que tiene hambre impulsiva o emocional, sobrepeso, diabetes, así como a profesionales que quieran conocer este enfoque basado en Mindfulness que cuenta con evidencias científicas mejorando la eficacia personal y autoestima de los participantes.

Contenidos.

- 1-¿Cómo se practica Mindfulness? El valor del conocimiento nutricional
 - 2- La percepción de la realidad, creencias poderosas y limitantes.
 - 3- El poder de las emociones, el hambre emocional y física.
 - 4- Sistema de satisfacción. El valor de la conciencia corporal
 - 5- Reacción al estrés y la ansiedad. Ejercicio físico, mejora tu resiliencia
 - 6- Como responder en lugar de reaccionar. Autocuidado.
 - 7- Comida y sociedad. Las elecciones en la alimentación
- Día Retiro**-Integrando Mindful Eating en la vida cotidiana.

FRECUENCIA TRIMESTRAL.

Duración: 7 semanas.

Horario: Martes de 18:30 a 20:30.

Día de practica intensiva será en sábado de 10 a 16h.

El precio de este curso de 20 horas es de 280 €.

INFORMACIÓN:

Ander Martin
amarcal@esmindfulness.com
Tfn:689550926

Facilitará: **ANDER MARTIN CALLEJA.**

Master en Nutrición y salud pública. Instructor acreditado en MB-EAT por el Mindful Eating Institute, California así como instructor MBSR Certificado por el Instituto Esmindfulness de Barcelona.

*** Fecha límite de inscripción:** Dos días antes de empezar el curso.