

ALIMENTA TUS EMOCIONES

Existe una estrecha relación entre los alimentos y las emociones que se establece en el momento en el que se nos pone a mamar del pecho de nuestra madre, y ese vínculo va a perdurar de manera más o menos evidente, durante el resto de nuestra vida.

Por otra parte, durante la niñez y la adolescencia las emociones son las grandes desconocidas, nadie nos enseña a gestionarlas adecuadamente y tendemos a utilizar algunos alimentos como vía de escape para suavizarlas o camuflarlas.

Cuando esos patrones de comportamiento se mantienen en la edad adulta hablamos de **Alimentación Emocional**. Se trata de situaciones en las que las emociones nos arrastran y hacen que busquemos refugio en alimentos y bebidas que, lejos de proporcionarnos soluciones duraderas y mantenidas en el tiempo, acaban repercutiendo negativamente en nuestro cuerpo físico.

Mientras recurras a este tipo de estrategias de manera puntual y consciente el problema no es demasiado grave, pero si te dejas llevar por ellas de forma recurrente terminarán convirtiéndose en un hábito y perderás el control de tu alimentación que quedará literalmente en manos de tus altibajos emocionales con todo lo que eso supone.

DESTINATARIOS

Personas que tienen la inquietud de profundizar en el conocimiento de sí mismo y desean aprender a identificar las necesidades de su cuerpo para hacerse conscientes y responsables de su alimentación, de su salud y de su vida.

OBJETIVOS

- Descubrir todos los factores que directa o indirectamente están condicionando nuestra alimentación y nuestro estado de salud.
- Establecer las diferencias entre cuerpo físico y cuerpo emocional, e identificar las necesidades de cada uno de ellos.
- Aprender a reconocer nuestras demandas emocionales para poder atenderlas de la manera más adecuada.

En este taller vas a descubrir la manera de realizar pequeños cambios en tu alimentación que repercutirán muy positivamente en tu vida, conocerás como diferenciar el hambre física del hambre emocional y aprenderás a gestionar tus antojos de una manera más racional

PROGRAMACIÓN

1. Niveles de alimentación y factores que la condicionan
2. El cuerpo emocional
 - Como se genera la emoción
 - Emociones, sentimientos y cargas emocionales
 - El hambre física y los antojos
 - Cuando las emociones nos piden alimentos
3. El cuerpo físico
 - Evolución del hombre y cambios en su alimentación
 - Sobrealimentados, intoxicados y desnutridos
 - Nuestro cuerpo es nuestra casa
 - Alimentación consciente y sentido común
4. El cuerpo mental y el poder de los pensamientos