

## RETO “COMER CON SENTIDO”

Trabaja en equipo para superarte a ti mismo

El Reto “Comer con Sentido” es un programa grupal de asesoramiento integral para cambio de hábitos y control de peso que está diseñado para aquellas personas que desean realizar cambios significativos en su alimentación con la intención de poner en marcha un plan dietético que les permita perder peso de forma segura, efectiva y mantenida en el tiempo a través de una alimentación sana y equilibrada y con el apoyo y la motivación que brinda el grupo.

Todo proceso de cambio requiere una nueva relación con uno mismo y con lo que nos rodea, por lo que las sesiones teóricas se intercalan con distintas dinámicas vivenciales que te ayudarán a fijar tu objetivo y creer en él, identificar y vencer obstáculos, adoptar la actitud necesaria para el cambio y modificar tu manera de pensar y de sentir hacia la comida.

### PROGRAMACIÓN

#### SESIÓN 0 (Sesión individual)

- Entrevista personal
- Perfil Bionutricional
- Registro de la ingesta diaria
- Entrega del material didáctico

#### SESIÓN 1. Principios básicos

- El camino del éxito
- Factores que determinan la alimentación
- El cuerpo humano y el misterio de la vida
- La evolución del hombre
- Necesidades del cuerpo físico
- Errores más comunes en la alimentación actual
- Nos ponemos en marcha! Pautas generales para iniciar el cambio

#### SESIÓN 2. Establece objetivos y toma conciencia de su importancia

- Visualización creativa y ficha de objetivos
- Listado de “para qué”
- En que consiste una dieta
- Tipos de dietas
- Características de una dieta saludable
- La dieta disociada

Para alcanzar el éxito tan solo necesitas un sueño y un buen plan

¿Tienes un sueño?...  
yo tengo el plan!!

### **SESIÓN 3. Superando la resistencia al cambio**

- La balanza
- Razones saboteadoras que te alejan de tu sueño
- Lo que puedo hacer más...
- La rueda de la alimentación

### **SESIÓN 4. Plan de acción**

- Planificación y pauta nutricional
- La importancia del ejercicio físico
- Alimentación emocional
- Comida entre horas y tamaño de las raciones
- Influencia del entorno
- Confianza en uno mismo e imagen corporal

### **SESIÓN 5. Las influencias de tu entorno**

- Verdades y mentiras de la publicidad y los medios de comunicación
- El etiquetado. Nutrientes y aditivos
- La lista de la compra
- Influencia de la moda en el prototipo de belleza

### **SESIÓN 6. Alimentación emocional**

- El cuerpo emocional
- Cómo se genera la emoción (emoción, sentimiento y carga emocional negativa)
- El miedo o lo que dejas de hacer por él
- Abandona la culpa y aprende del error

### **SESIÓN 7. Controla los impulsos de comer**

- El hambre física frente al impulso de comer
- La comida cómo bálsamo emocional
- Los antojos
- Come consciente
- El monstruo de la gula
- La escala del hambre

### **SESIÓN 8. Identifica tus creencias limitantes y descubre tus valores**

- El poder de la mente
- Las influencias externas
- Cambio de mentalidad
- Programación neurolingüística
- Conecta con tus valores fundamentales y fluye con la vida

Si estás interesado tan solo tienes que ponerte en contacto conmigo para confirmar tu asistencia antes del día 15 de Octubre. No te descuides! Las plazas son limitadas.