

CURSO DE MINDFUL EATING

TLP tratamientos cuenta con la colaboración de **Mireia Hurtado**, psicóloga, dietista, especialista en hábitos saludables, salud en todas las tallas y comer emocional desde el enfoque la Alimentación Consciente, Mindfulness y Compasión.

POR QUÉ REALIZAR UN CURSO DE MINDFUL EATING Y MINDFULNESS PUEDE SER ALGO MUY BUENO PARA TI



¿Por qué no me funcionan las dietas?, ¿Hay alguna alternativa a la dieta para cuidarme?, ¿Es posible salir del círculo dieta-descontrol?

Estas son algunas de las cuestiones que me plantean las personas que vienen a mis talleres y cursos de Alimentación Consciente o Mindful Eating, movidos por la curiosidad de descubrir cómo cuidarse sin tener que recurrir a la restricción de la mayoría de dietas de adelgazamiento.

Tanto si llevas años luchando con tu peso, como si crees que ahora sólo te sobran unos quilos, seguramente sabrás algo sobre la última dieta de moda, recuperar el peso perdido, picar aunque no tengas hambre, comértelo casi sin darte cuenta, posponer el cuidarte al lunes, o al final del verano, etc... Todas estas son algunas de las consecuencias de las dietas de adelgazamiento, que llevan a las personas a abandonar cuidarse porque inconscientemente han aprendido que este camino no es la solución.

Si te sientes identificado con alguna de estas cuestiones, te interesará saber que **la Alimentación Consciente o Mindful Eating te puede ofrecer una alternativa para aliviar ese malestar en torno al peso y a la comida.**

La Alimentación Consciente o Mindful Eating se plantea como un enfoque radicalmente diferente al de las dietas de adelgazamiento y sus consecuencias, dónde el enfoque principal es el de dejar de contar calorías o monitorizar el peso y pasa a promover el **bienestar y el autocuidado por encima de todo.**

Dietas Vs. Alimentación Consciente

Si a estas alturas del año todavía te sientes tentado a hacer una dieta de adelgazamiento, te diré que la investigación es clara: tendrás altas probabilidades de terminar recobrando cualquier peso perdido y además te estarás poniendo en riesgo de desarrollar un trastorno alimentario como el trastorno por atracón.

En contrapartida, las prácticas de alimentación consciente promueven que una relación sana y armoniosa con los alimentos es posible sin tener que recurrir a la restricción o al

control. Desde la alimentación consciente, el concepto salud va mucho más allá del peso y se enfoca en promover el bienestar físico y psicológico de las personas y el cuidado a largo plazo.

Entre sus múltiples **beneficios** se encuentran:

- la disminución del comer emocional y descontrolado
- la reducción de forma natural de las porciones de alimentos y su densidad calórica
- superación del efecto yo-yo que provocan las dietas.
- y un mayor bienestar físico y emocional

¿Qué es la alimentación consciente?

Una de las claves de la alimentación consciente es la de reconectarse con las señales internas de hambre, plenitud y satisfacción del cuerpo y decidir en base a ello cuándo empezar y cuando parar de comer.

Esta reconexión nos ayuda a responder a las necesidades nutricionales reales de nuestro cuerpo en vez de hacerlo en base a señales externas como los horarios, el tamaño del plato, etc...

La alimentación consciente también nos invita a conectarnos con lo que experimentan nuestros sentidos al comer.

La mayoría de las veces, comemos rápidamente y sin prestar atención, en modo piloto automático, y al darnos cuenta ya nos hemos terminado el plato y seguramente nos sintamos demasiado llenos. Comer con consciencia plena nos ayudará a disfrutar más de la comida y a la vez sentirnos más satisfechos con menos cantidad.

Otra de las claves de la alimentación consciente es la de aprender a diferenciar el hambre física del hambre emocional.

Cuando empezamos a practicarla, aprendemos a preguntarnos si lo que sentimos es hambre o es alguna otra emoción que estamos confundiendo con hambre, como aburrimiento, estrés, ansiedad, miedo, etc. La comida es una fuente de placer inmediato, y muchas veces comer se vuelve una estrategia para calmar muchas de las emociones que en nuestro día a día nos generan malestar. Al aplicar Alimentación Consciente, aprenderemos a diferenciar los diferentes tipos de hambre (emocional, sensorial, de estómago, mental...) y a la vez sabremos dar respuestas diferentes a ese malestar que no sea comer.

Y la alimentación consciente también nos ayuda a soltar la mentalidad dieta, es decir, actuar por reglas externas y por el pensamiento de “debería comer o no debería comer” que genera mucha ansiedad, incertidumbre y nos lleva a actuar entre extremos (o como perfecto o me abandono).

Muchas personas se preguntarán entonces si es posible adelgazar con alimentación consciente. Las investigaciones dicen que sí, pero es muy importante dejar claro que alimentación consciente no pone el foco de mira en el peso, sino en el bienestar, como

ya he explicado, y la pérdida de peso es una de las consecuencias posibles del cultivo de ese bienestar.

Si quieres abandonar la esclavitud de las dietas, aprender a cuidarte a largo plazo y poner paz a la relación con la comida y con tu cuerpo, no te pierdas la oportunidad de acompañarme en la **9ª edición del curso Mindful Eating y Mindfulness que ofrezco en colaboración con TLP Tratamientos.**

¡Me encantará compartir este bonito camino contigo!

Mireia Hurtado.