

Desafío alimentación consciente

Desafío alimentación consciente | Streaming
con Yolanda Fleta y Jaume Giménez | 2, 9, 16, 22
febrero y 8 marzo 18-20h (CET)



🕒 Inicio en



Somos lo que comemos

En ocasiones, nuestro **estilo de vida** acelerado no nos permite **pararnos a pensar en cómo nos estamos alimentando**. La falta de tiempo hace que nos dejemos llevar más fácilmente por el **hambre emocional** y que comamos aquello que nos apetece, muchas veces relacionado con **impulsos**, y no lo que **nuestro cuerpo realmente necesita**.

La **alimentación consciente** busca revertir esta situación. Si **dedicamos plena atención** a cómo nos nutrimos, **decidiremos qué comer y no a la inversa**. En este curso **nos retaremos a nosotros mismos a poner la consciencia** en el centro de nuestra **nutrición**.

Cursiva

En este curso en directo con **Yolanda Fleta y Jaime Giménez**, pioneros en el área del **coaching nutricional** y especializados en alimentación consciente, trabajarás a lo largo de **cinco semanas** para **mejorar tu relación con la comida**.

En este curso no encontraremos fórmulas mágicas, pero sí herramientas para responsabilizarnos de nuestra alimentación.



Aprenderemos a encontrar **para qué** queremos iniciar un cambio en la alimentación y a ponernos objetivos **realistas y motivadores**.

Diferenciaremos entre hambre **fisiológica y emocional** gracias a la **escucha** de nuestras propias sensaciones. Por último, nos desafiaremos a comer **poniendo toda la atención** en el proceso.



Fecha

2, 9, 16, 22
febrero y 8
marzo



Horario

2 h / sesión
de 18 a 20 h (CEST)



Formato

Streaming
Webex Meetings

Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Conocer los **aspectos básicos** para tener una alimentación **saludable**
- Establecer objetivos **realistas y motivadores** respecto a tu nutrición
- **Fomentar la autogestión** del plan nutricional con una actitud positiva
- Aprender a **poner atención plena** a la hora de **comer**

Programa

UNIDAD

01



LOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- El método del plato
- Reducir los ultraprocesados, el azúcar y las grasas de tu dieta

UNIDAD

02



CONVIÉRTETE EN TU VERSIÓN IDEAL

- Cómo establecer objetivos realistas y motivadores
- Metas en el corto, el medio y el largo plazo

UNIDAD

03



EL SECRETO DE TU VERDADERA MOTIVACIÓN

- ¿Dónde encontrar la motivación intrínseca?
- La fuerza de conectar con tus valores
- Board Motivacional

UNIDAD

04



VENCE TUS BARRERAS

- Principales barreras en alimentación y estilo de vida
- Círculo de influencia: Lo que si puedes cambiar. Lo que no puedes cambiar
- Cómo bajarse del columpio de la queja

UNIDAD

05



DESAFÍO ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- La escala del hambre: Identifica tus sensaciones de hambre y saciedad
- Hambre fisiológica o hambre emocional: Aprende a darle a tu cuerpo lo que necesita
- Mastica más lento
- Abandona el piloto automático: Presta atención a lo que comes
- Técnica EHVA

Recomendado para

Este curso está recomendado a cualquiera que quiera aprender a **poner más atención a su alimentación**, así como a las personas que intuyen que para **mejorar su alimentación** de forma permanente tiene que **responsabilizarse de su nutrición**. También les servirá a todos aquellos que están cansados de **comer con el piloto automático**, sin tener claro sí le están dando a su **cuerpo lo que realmente necesita**.

No es necesaria ninguna formación previa.

Procedimiento y materiales

Se trata de un curso **en streaming**, es decir, se realiza en directo.

METODOLOGÍA

Este curso es **teórico-práctico**.

Los **vídeos** de las clases estarán **disponibles para consulta durante 60 días tras la finalización del curso**.

Durante las clases habrá un espacio donde los alumnos podrán **realizar preguntas y resolver otras cuestiones en directo**.

PROCEDIMIENTO

Desde el momento de tu inscripción podrás acceder al aula virtual de Cursiva, un espacio en el que encontrarás materiales previos al curso (si los hubiera) y en el que podrás:

- realizar preguntas que te interese solucionar sobre el tema del curso
- consultar cualquier duda técnica para poder conectarte sin problemas el día del curso
- contribuir al foro de debate sobre el tema a tratar en el curso para intercambiar opiniones e inquietudes con otros alumnos

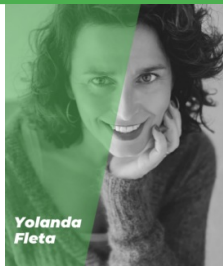
El mismo día del curso, recibirás un correo electrónico con el enlace a la plataforma de retransmisión y un identificador para acceder a la sesión.

Requisitos técnicos

Para disfrutar de la sesión, necesitarás:

- Una **conexión de banda ancha de alta velocidad**.
- Una **cámara web** (resolución mínima de 320x240 píxels).
- Un **micrófono y altavoces** (integrados o un conjunto de auriculares con micrófono externo).

Profesores



Yolanda Fleta, socióloga de formación, es **coach nutricional**. Trabajando a través del **coaching y la alimentación consciente**, acompaña a personas que quieren mejorar su alimentación y tener una relación sana con la comida. Es también **profesora** del posgrado en **Coaching nutricional y Nuevos Enfoques de Atención al Paciente** de la **Universidad de Barcelona** y **coordinadora** de la Maestría en **Coaching nutricional y salud de la Universidad del Valle de Guatemala**, ambos con un enfoque en técnicas de *mindfulness* y *mindful eating*. Está formada, además, en MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) y ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

En su **faceta investigadora**, su trabajo se ha centrado en el estudio y la aplicación del *mindfulness* y el coaching en el ámbito de la salud y la nutrición. Además, es autora y coautora de diversos libros y publicaciones científicas sobre esta temática, entre ellos ***Coaching nutricional: haz que tu dieta funcione***, publicado por la editorial

DeBolsillo en 2015, y **Coaching nutricional para niños y padres**, publicado por la editorial Grijalbo en 2017.



Jaume Giménez es dietista nutricionista especializado en **coaching nutricional y nutrición deportiva**. Es profesor en varias **universidades** en España y América Latina. Actualmente es el **director científico** de la maestría en **Coaching Nutricional y Nuevos Enfoques de Atención** de la Universidad del Valle de Guatemala, **coordinador** del posgrado en **Coaching Nutricional y Nuevos Enfoques de Atención al Paciente** en la Universidad de Barcelona. También ha sido **director científico** del posgrado en **Health Coaching de la Universitat Oberta de Catalunya**.

En su **faceta investigadora**, su trabajo se ha desarrollado en el estudio y conocimiento de disciplinas como el **Coaching nutricional y de salud**. Además, es **autor y coautor** de diversos libros y publicaciones científicas sobre esta temática, entre ellos **Coaching nutricional: haz que tu dieta funcione**, publicado por la editorial DeBolsillo en 2015, y **Coaching nutricional para niños y padres**, publicado por la editorial Grijalbo en 2017.

Responsabilidad social

En **Cursiva Live** queremos poner énfasis en la **gestión de los impactos** que cada formación genera **para promover que las repercusiones sean positivas**.

Por esta razón, nos comprometemos a programar eventos que, en mayor o menor medida, apoyen:

- los **derechos humanos**.
- las **prácticas de trabajo y empleo**.
- la **protección de la salud**.
- las **cuestiones medioambientales**.
- la **lucha contra el fraude y la corrupción**.
- los **intereses de los consumidores**.

Para ello, desde Cursiva **regalaremos cinco plazas en este curso**, que destinaremos a un centro elegido por su formador **Yolanda Fleta**.

Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional de **Penguin Random House Grupo Editorial**. Al finalizar el curso, podrás añadir a tu currículum un documento que acredite que

Cursiva

dispones de esta formación. **Este certificado digital en pdf está incluido en el precio del curso.**

Si quisieras la **versión en papel**, sellada oficialmente por el grupo editorial, puedes solicitarla una vez finalizado el curso y abonar 30€ (gastos de envío incluidos).

UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial.

VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!

+ **Coaching nutricional**

+ **Alimentación consciente**

+ **50 herramientas de coaching nutricional**

+ **Coaching nutricional para niños y padres**

Cursiva