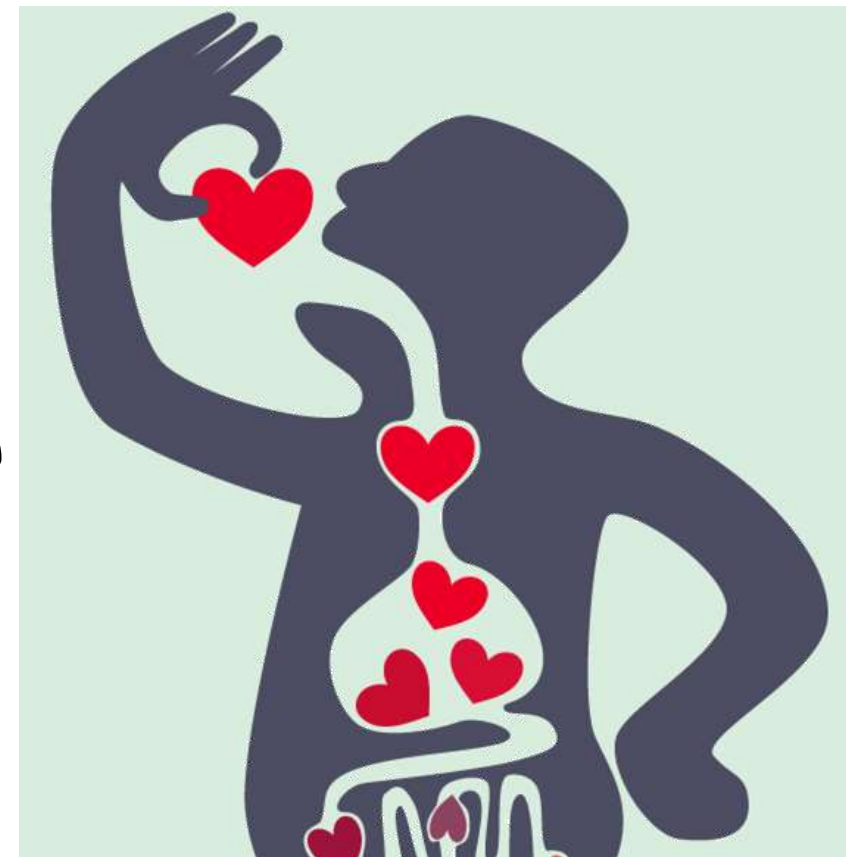


Taller Comer emocional y Alimentación Consciente

14 y 15 de Diciembre
18:00 a 19:30 horas

Imparte: Ps. Marcia Stuardo Á.



Descripción del taller

Taller e - learning que busca entregar los lineamientos generales sobre el **comer emocional** y las consecuencias que tiene a nivel individual.

Se espera que los y las participantes puedan **identificar las emociones** que les llevan a comer adquiriendo estrategias para poder hacer frente ante estos estados emocionales.

Se aprenderá sobre el concepto de **alimentación consciente** y los beneficios de realizar esta práctica a nivel personal.

El taller además, **permitirá mejorar la relación que se tienen con la comida** y **disminuir el sentimiento de culpa** que a veces se asocia cuando se come de forma emocional

Objetivo

Entregar conocimientos y herramientas para poder gestionar el comer emocional y tener una alimentación más consciente

Contenidos

Módulo 1:

Qué es el hambre y el mecanismo de acción

Módulo 2:

Emociones y alimentación

Estrategias para reducir el hambre emocional

Módulo 3:

Gestión emocional y Mindful eating

El taller incluye

- Dos sesiones teórico prácticas donde se entregarán los contenidos de los 3 módulos de trabajo
- Material del taller
- Guía de trabajo personal
- Grabación voz de la práctica mindfuleating
- 1 Sesión personalizada 30 minutos 2 semanas post taller (coordinado de mutuo acuerdo)
- Certificado de asistencia

Valor taller

\$40.000.- por persona

Datos Transferencia

Universidad de Concepción

Rut 81.494.400-k

Cuenta corriente Banco ITAÚ

n°210344556

Asunto: Taller comer emocional

Enviar comprobante a maferrer@udec.cl

Síguenos en



vidasaludable.udec.cl



[@udecsaludable](https://twitter.com/udecsaludable)



[vidasaludableudec](https://www.instagram.com/vidasaludableudec)



Centro de Vida Saludable