



Mindfulness y Alimentación Consciente

El objetivo de la alimentación consciente es aplicar las enseñanzas del Mindfulness a la alimentación, de forma que seas consciente de la manera en la que te alimentas.

Se trata de tener una relación equilibrada, respetuosa y saludable con la comida, que permita que la comida *sea un disfrute y no una lucha constante*. Con la alimentación consciente aprendemos a escuchar al cuerpo y a las señales que da, para identificar impulsos, deseos y hambre física, y saber cuándo comer y cuándo parar de comer. Escuchamos también emociones y pensamientos – creencias – asociados a la conducta de comer y a todo lo que la rodea.

Con el camino de la autoconsciencia podemos ir convirtiendo, progresivamente, nuestras reacciones automáticas e inconsistentes ante lo que sucede, en respuestas que surgen de la consciencia, y, por consiguiente, de una mayor libertad.

Si deseas ser capaz de transformar tu relación con la comida y convertirla en una experiencia sana y satisfactoria, y conectar con el alimento, con tu cuerpo y contigo, te invito a contactarme para comenzar esta travesía de Mindfulness y Alimentación Consciente.