

"MINDFUL EATING LA CONCIENCIA DEL COMER"

Inicio 6 de Junio



Incluye certificado

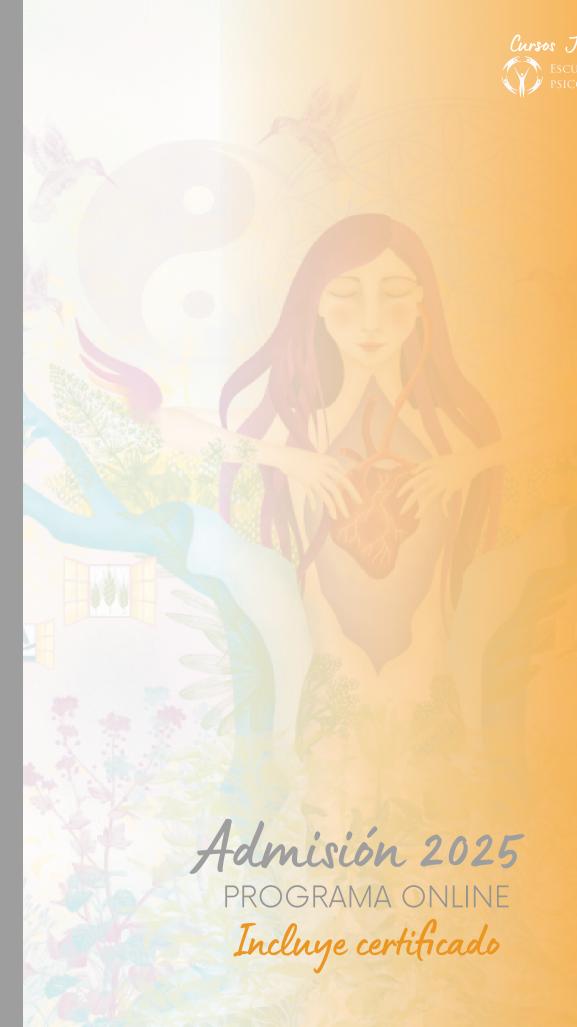




DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El curso de "Mindful Eating" tiene como objetivo proporcionar a los profesionales de la salud los conocimientos, distinciones y herramientas necesarias para enriquecer su práctica terapéutica y abordar de manera efectiva los problemas de la conducta alimentaria.

Durante el curso, se explorarán las bases neurobiológicas de la meditación y su estrecha relación con la conducta alimentaria. Los participantes se sumergirán en la práctica de la meditación basada en Mindful Eating, tanto para su propio beneficio como para aplicarla en el ámbito clínico. La experiencia práctica no solo fortalecerá la conexión personal de los profesionales con la alimentación consciente, sino que también les permitirá integrar estas técnicas en sus sesiones terapéuticas.



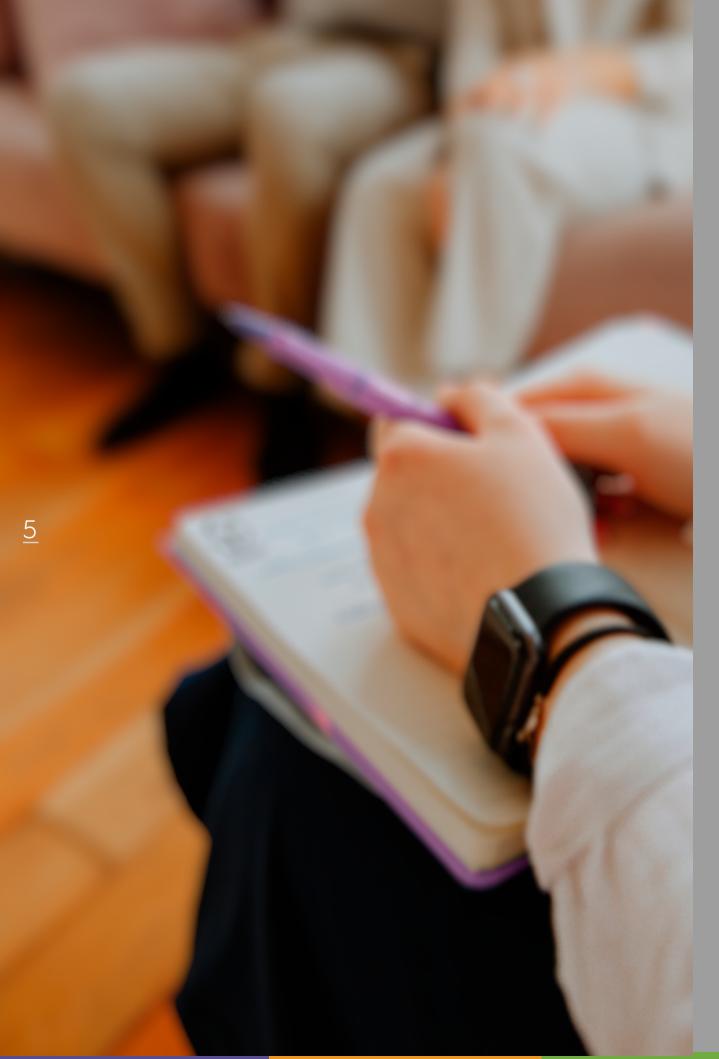
DOCENTE

Josefina Lagos

Nutricionista Centro de Psiconutrición, Especialización en Psiconutrición (UST), Experta en Nutrición y salud Oncológica (España), Diplomado Bases de la Psiconutrición, Diplomado en Psicología Budista, Diplomado en Herramientas de intervención para la Consulta en Salud y Nutrición.







QUÉ APRENDERÁS EN ESTE CURSO

- -Reconocer las bases neurobiológicas del Mindful Eating según las perspectivas de las neurociencias cognitivas
- -Relacionar la atención plena con los hábitos alimentarios en la vida cotidiana.
- -Practicar técnicas con enfoque psiconutricional basada en Mindful Eating para mejorar la relación con la comida.
- -Aplicar herramientas con enfoque psiconutricional basadas en Mindful Eating en la evaluación e intervención de la conducta alimentaria.



¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?



Formación terapéutica basada en modelo propio



6

Experiencia de transformación basada en autoconocimiento



Espacio de desarrollo personal y profesional





Docente vasta experiencia clínica y académica



Incluye certificación



Coherencia académica

Curso homologable con el diplomado "Herramientas de intervención para la conducta alimentaria".



Conceptos clave de la neurociencia relacionada con la alimentación.

Principios básicos de Mindfulness

Áreas neuroanatómicas relacionadas con la atención plena

Influencia de Mindfulness en la actividad neurobiológica

Efectos neurobiológicos de la práctica de Mindfulness y Mindful Eating.

*Conducta Alimentaria y Meditación

Principios fundamentales de la atención plena (Mindfulness).

Influencia de la atención plena en la toma de decisiones de alimentarias

Influencia de la atención plena en la toma de decisiones de alimentarias

Mindfulness y hábitos alimentarios.

Ejercicios específicos de Mindfulness relacionados con la alimentación.

Estrategias de atención plena en situaciones prácticas relacionadas con la alimentación.

*Modelo de Intervención del Mindful Eating

Componentes del enfoque de la conducta alimentaria

Técnicas específicas de Mindful Eating.

Práctica de los 9 tipos de hambre

Integración de estrategias psiconutricionales en la selección y consumo consciente de alimentos.

**Herramientas de Meditación Basada en Mindful Eating

Instrumentos de evaluación de la conducta alimentaria.

Estrategias de intervención basadas en Mindful Eating.

Aplicación de herramientas de evaluación de la conducta alimentaria en la consulta en salud.

Diseño y aplicación de intervenciones específicas basadas en Mindful Eating

Sincrónico

14 de Junio

Asincrónico

6 al 13 de junio

Trabajo Autónomo del Participante 14 de junio al 6 de julio

RUTA DE APRENDIZAJE DE LOS MÓDULOS

Cápsulas Asincrónicas:

Estudia a tus tiempos antes de participar en el taller de cada módulo

Crecimiento:

Ya habrás incorporado más conocimientos y herramientas para tu vida personal y profesional

Portafolio:

Entrega los productos de tu portafolio y recibe retroalimentación

Talleres Sincrónicos:

Participa en los talleres en directo con docentes especializados para que aprendas las herramientas

Practica autónoma:

De forma autónoma deberás colocar en práctica las herramientas que irás incorporando en un portafolio

Tutoría Grupal:

Participa con tu grupo de tutoría y resuelve dudas con un tutor especializado

Nta, Msc, Roxana Soto Navarro. Coordinadora General.

RUTA DE INSCRIPCIÓN.



1. Postula en el siguiente link:

- Completa los datos ≡
 Sube los documentos solicitados
- •Tendrás una respuesta máxima en 3 días hábiles.

Completa el proceso de matrícula.

•Nuestra coordinadora te guiara en todo el proceso de inscripción.

- inscripcionespsiconutricion@gmail.com ©+569 37745451 www.escueladepsiconutricion.cl
 - @@escueladepsiconutricion
 - (f) escuelade psiconutricion

"MINDFUL EATING"

Inicio 6 de junio

General

\$ 89.000

Círculo

S 71.200



Admisión 2025 PROGRAMA ONLINE Incluye certificado

¿CÓMO PUEDES PAGAR?

- Extranjeros pago solo por PayPal
- Pago por Transferencia
- Pago con Targeta de Crédito o Débito

¿Dudas?

Escríbenos

(inscripcionespsiconutricion@gmail.com)

©+569 37745451