

Curso de **Aprender a comer sin dietas**

INTRODUCCION

Los problemas alimentarios aparecen cada vez con más frecuencia y mayor variabilidad de síntomas. En cualquier caso, ya sean por exceso o defecto, los problemas de alimentación conllevan un serio riesgo de salud física y psicológica. Abordar la alimentación desde una perspectiva que contemple no sólo información nutricional, sino de actividad física, gestión de estrés y, especialmente, creación y mantenimiento de rutinas y hábitos, proporcionará a las personas que lo requieran los recursos necesarios y definitivos para controlar su peso y prevenir problemas de alimentación a largo plazo.

OBJETIVOS

- Prevenir los comportamientos alimentarios de riesgo tanto si estos son por exceso como por defecto en la dieta.
- Proporcionar herramientas para iniciar y mantener hábitos de alimentación saludables que contribuyan al óptimo control de peso

CONTENIDOS

- Conocer las bases psicológicas del hábito alimentario
- Proporcionar estrategias para crear y mantener hábito alimentario saludable
- Proporcionar estrategias para crear y mantener hábito de actividad física saludable
- Manejar la conducta impulsiva hacia la alimentación
- Manejar los pensamientos irracionales que justifican conductas de alimentación inadecuadas
- Gestionar conflictos cotidianos que mediatizan la conducta alimentaria
- Conocer y prevenir patologías de conducta alimentaria

CONTENIDO EXTRA:

- Escuela de cuidador del paciente con patología alimentaria

DURACION: 8 clases de 1 h.

Garantía GHS: Todos nuestros cursos son flexibles y adaptables a sus necesidades.