

CURSO DE **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

Temario 2018



Temario

0. La dimensión transpersonal de esta formación

(El alumno tiene acceso a este material desde el momento en el que formaliza su matriculación y se inscribe en el Campus Virtual)

1. Bienvenida al curso

- ¿Cómo será este viaje?
- ¿Qué es la Alimentación Consciente?

2. Mindfulness y alimentación: adentrándonos en la práctica

- Hacer conscientes nuestros hábitos automáticos
- Mindfulness aplicado a la alimentación
- La alimentación: mucho más que “comer”

3. Los diferentes tipos de hambre

- Tipos de hambre
- Propuestas de indagación en cada tipo de hambre

4. El poder de las creencias en la alimentación

- La alimentación consciente: un cambio de conciencia íntimo y silencioso hacia la coherencia
- El poder de las creencias sobre la alimentación
- El efecto placebo o las “creencias contagiosas”

5. Alimentación y salud

- La influencia de la alimentación en la salud
- ¿Qué, cuánto y cómo comemos?
- Alcalinidad y desintoxicación
- El enfoque integrador

6. Las bases de la nutrición

- Tipos de nutrientes y sus funciones
- Componer un menú equilibrado
- Digestión y absorción de los nutrientes

7. Enfoques alimentarios I: Dieta occidental y dieta vegetariana

- Dieta Occidental Moderna. La Pirámide Alimentaria
- El Vegetarianismo
- Ejemplos de recetas

(Prosigue en página siguiente)

8. Enfoques alimentarios II: Dieta ayurvédica y enfoque de los 5 elementos

- La Propuesta Macrobiótica
- La Cocina Ayurvédica
- El enfoque de los Cinco Elementos
- Ejemplos de recetas

9. La calidad de los alimentos

- Alimentos procesados industrialmente
- Alimentos transgénicos
- Alimentos ecológicos
- Alimentos refinados vs completos

10. Efecto de los alimentos: la cocina energética

- Contractivo / expansivo (visión de la medicina china)
- Calorífico / refrescante
- Ácido / alcalino
- Métodos de preparación de los alimentos

11. El hambre del corazón

- ¿Qué es el hambre emocional o hambre del corazón?
- Identificar y comprender el hambre del corazón
- Las emociones que esconde el hambre del corazón
- Cómo se sacia el hambre del corazón

12. Obesidad y sobrepeso

- Las raíces del problema
- Alimentación consciente para un peso saludable
- Cambiar concepto “dieta” por “estilo de vida consciente”

13. Trastornos de la alimentación

- ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)?
- Distintos TCA
- Síntomas del TCA
- ANEXO: mapa orientativo de acompañamiento en TCA

14. La depuración y los ayunos

- Dietas depurativas
- Órganos de depuración
- El proceso del ayuno

15. Propuesta de Trabajo Final

16. Entrega del trabajo, capitulación y cierre

**La EDTe podrá ajustar el programa del curso, introduciendo variaciones que no afecten al contenido esencial, por necesidades didácticas y respondiendo a su compromiso de mejora continua y actualización.*