

NUTRICIÓ CONSCIENT I SALUDABLE

Part 1: ENTRENAMENT EN ALIMENTACIÓ CONSCIENT

L'objectiu és donar les bases teòriques i pràctiques necessàries per desenvolupar de manera sistemàtica i gradual la consciència plena en l'alimentació. L'alimentació conscient pot ajudar a millorar la salut i la qualitat de vida, gaudir més del menjar, augmentar la longevitat i energia vital, i desenvolupar més equilibri físic i emocional.

PROGRAMA

Sessió 1

Aprenent a escoltar el cos

- Vinculació conscient
- Autoimatge
- Respecte i amabilitat
- Pràctica: atenció a les sensacions

Connexió amb el planeta

- Els aliments, font d'energia vital
- Origen i periple
- L'univers a la taula
- Pràctica: respiració conscient

Sessió 2

Mindfulness aplicat al menjar

- Gana real i gana emocional
- Poc temps? No hi ha pressa
- Cuinar i menjar amb presència plena
- Pràctica: Menjar conscient

La compra conscient

- Què ens venen i què comprem?
- Compulsió o consciència
- Veritat o mentida
- El poder de construir un món millor

Sessió 3

Hàbits o consciència

- Inèrcies i creences
- Més enllà de les dinàmiques familiars
- Prioritzant la salut
- Pràctica: meditació RAIN I

Afinant la percepció

- Ens ve de gust o ens convé?
- La importància de l'actitud
- Respirant la vida
- Pràctica: respiració abdominal

Sessió 4

Vitalitat i plenitud

- Que la teva medicina sigui el teu aliment
- Més consciència, menys estrès
- Seguint el tempo de la natura
- Pràctica: meditació RAIN II

Cultivant el benestar emocional

- La felicitat d'alimentar-se amb sentit
- Nodrint la fortalesa mental
- El goig de l'autocura
- Pautes per mantenir l'alimentació conscient

Part 2: NUTRICIÓ SALUDABLE I SALUT EMOCIONAL

L'objectiu principal d'aquesta part es proporcionar coneixements sobre una alimentació saludable i, alhora, explorar la relació entre els hàbits alimentaris i la salut emocional. Es posarà èmfasi en com els nutrients poden afectar l'estat d'ànim i en la pràctica de l'alimentació conscient per gestionar l'estrès i les emocions. El programa també abordarà la influència recíproca entre la salut emocional i els hàbits alimentaris. En resum, es busca no només educar sobre la nutrició saludable, sinó també proporcionar eines per integrar la salut emocional a través de les eleccions alimentàries. El curs també inclourà la realització de receptes saludables.

Sessió 5:

Alimentació per un sistema immune fort

Elaboració d'un esmorzar saludable

Sessió 6:

Quines son les millor proteïnes i perquè? Com cuinar-les i combinar-les

Elaboració d'un plat principal

Sessió 7:

Salut emocional i els hàbits alimentaris

Elaboració d'unes postres

Sessió 8:

Com cuidar el nostre intestí

Elaboració d'un aliment fermentat

Sessió 9:

alimentació i hàbits en processos inflamatoris

Elaboració d'un plat principal

Sessió 10:

batch cooking i planificació d'un menú setmanal

Elaboració d'unes postres

PROFESSORAT

Laia Noguera Clofent, dietista i nutricionista, escriptora, professora de mindfulness i alimentació conscient, autora de material educatiu i practicant de mindfulness i meditació. Membre de l'equip de Mindfulness del centre Arya Tara (Lleida). Grau en Nutrició Humana i Dietètica (UdL) i Postgrau en Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda (UdL).

Esther Vives, graduada en Nutrició Humana i Dietètica, especialista en salut hormonal i nutrició esportiva.

CALENDARI

Sessió 1: 4 març de 18h a 20h

Sessió 2: 11 març de 18h a 20h

Sessió 3: 18 març de 18h a 20.30h

Sessió 4: 25 març de 18h a 20.30h

Sessió 5: 01 abril de 17 a 20h

Sessió 6: 08 abril de 17 a 20h

Sessió 7: 15 abril de 17 a 20h

Sessió 8: 22 abril de 17 a 20h

Sessió 9: 29 abril de 17 a 20h

Sessió 10: 06 maig de 17 a 20h

Reconeixement de crèdits: Per optar al reconeixement de crèdits, cal haver assistit al 90% de les sessions i presentar un registre de pràctica.

Matrícula:

<https://seuelectronica.udl.cat/pagaments.php#conjor>