

Desarrolla una alimentación consciente en estas 8 sesiones.

1: Borrón y cuenta nueva

Olvídate de las Calorías y
¡Escucha tu cuerpo!



<https://youtu.be/6tE9EVboV3c>

- Olvídate de las calorías.
- Pon el foco en la calidad.
- La motivación y la fuerza de voluntad.
- El atracón y la pereza.
- Sé más listo que el hambre.
- Las grasas no son el enemigo.
- Controlar la tiranía del corto plazo.
- Consumir alimentos carentes de nutrientes.

2. El lujo de sentirse bien.

Mejorar la energía,
y la vitalidad



<https://youtu.be/9m7xGQZ2eDI>

- Mejorar la energía y la vitalidad.
- Generar un nuevo hábito.
- Escucha tu cuerpo y vencerás.
- Las cenas recompensa.
- No hay atajo sin trabajo.

3. Hablemos el mismo idioma.

Una alimentación saludable
¡Sin contar calorías!



<https://youtu.be/-Wh6Y1U8sRw>

- Alimentación saludable.
- Alimentos reales.
- Funciones de los alimentos.
- Alimentos buenos y malos.
- Atención a la alimentación emocional.

4. La toma de decisiones

Un diseño paleolítico
en el Siglo XXI



<https://youtu.be/oObpJDEBrU8>

- Un diseño paleolítico en el siglo XXI.
- Tomamos decisiones emocionales que justificamos racionalmente.
- La dieta consciente: Entendiendo el Jinete y el Elefante.

5. Ser más listo que el mercado

La necesidad de convivir con la Publicidad de una Sociedad Opulenta



<https://youtu.be/Ut2w00Xm2S0>

- Vivir en una sociedad de opulencia.
- Filtros para domar al elefante.
- Filtrar la explosión de sabor en la boca.
- Descubrir calificativos sin sentido nutricional.
- Los publicistas no son nutricionistas.

6. La identidad personal

¿Glotón o Sibarita?



<https://youtu.be/WQlkbPpG1nk>

- Tu identidad personal: glotón o sibarita.
- Decide tu papel a representar.
- El yogurt de macedonia.
- Buenos alimentos y buenos procesados.

7. Saludable y sociable es posible

Alimentación Saludable con una agenda social muy repleta



<https://youtu.be/qyYUYUf48pA>

- Alimentación Saludable y vida social.
- Ser más listo que el hambre.
- Controlar al elefante en el buffet libre continuado.
- Pasarse un poquito de vez en cuando.
- Trampas de adolescentes.
- Sé tu propio nutricionista.

8. Los hábitos son la respuesta

Filtros para una Alimentación Consciente



<https://youtu.be/71vnXmaJxyw>

- Filtros para una alimentación consciente.
- Quien sabe cambiar un hábito tiene un tesoro.
- Interpretar un papel para crear una nueva identidad.

