

CURSO DE MOTIVACION Y CONTROL PARA ADELGAZAR

Te presentamos el curso de motivación y control para adelgazar que pondremos en marcha próximamente en **medicadiet**.

¿Qué buscamos conseguir?

- Mejorar la motivación para conseguir tus objetivos de perder peso
- Mejorar el control sobre la alimentación y las emociones relacionadas
- Practicar las técnicas de control de estímulos, visualización, prevención de recaídas, etc.
- Detectar las dificultades que tenemos para seguir el plan nutricional y aprender estrategias para afrontarlas

¿Por qué en grupo?

- Porque no estamos solos: nos comunicamos, apoyamos, tiramos unos de otros, hacemos de espejo
- Porque enriquece: aumentamos el número de soluciones para un problema
- Porque nos comprometemos más con nuestro plan

Cuándo, Cómo y Dónde

- 5 sesiones de 1h y 30 min
- Miércoles a las 18.30 o Viernes a las 17:00.
- En grupo (mínimo 6 personas)
- Centros Medicadiet en Madrid (www.medicadiet.com) (91 550 30 14)

¿QUÉ VAMOS A HACER?

1ª Sesión: La Motivación:

- Presentación del curso y de los participantes
- La motivación, herramienta principal para adelgazar.
- Detectar el motivo personal de cada uno para perder peso
- Completar un plan de acción para el cambio

2ª Sesión: Entendiendo el proceso de comer

- Factores que intervienen en el acto de comer: pensar, sentir y actuar
- Factor cognitivo: Identificar las barreras cognitivas para perder peso
- Factor emocional: las emociones regulan lo que comemos
- Factor conductual: cómo compro, cómo cocino, cómo me organizo, cómo como, qué estilo de vida llevo

3ª Sesión: Las emociones y el comer (I)

- Identificar las emociones que nos llevan a comer y aprender a manejarlas de una manera más sana
- Conocer las principales emociones asociadas a la comida: ansiedad, tristeza, enfado, soledad y aburrimiento.
- Estrategias para una auto-regulación emocional y enriquecimiento de la vida personal.
- Entrega de auto-registro de ingesta emocional para la semana

4ª Sesión: Las emociones y el comer (II)

- Continuar identificando las emociones que nos llevan a comer
- Recogida de auto-registro de ingesta emocional
- Entrenamiento en relajación y visualización

5ª Sesión: Afrontando situaciones difíciles

- Trabajar dificultades concretas: situaciones de riesgo, escenas temidas, prevención de recaídas
- Conclusiones
- Recogida grupal y cierre.