



COMER EN LIBERTAD

UN VIAJE A LA MENTE





COMER EN LIBERTAD UN VIAJE A LA MENTE

En que consiste el Programa

Se trata de hacer consciente lo inconsciente y revelar los condicionamientos que moldean nuestro comportamiento alimentario. A través de contenido teórico y ejercicios prácticos, comprenderemos por qué comemos como comemos...

Es un viaje de transformación para identificar patrones de pensamiento y emociones que nos mantienen en modo supervivencia. La propuesta es dar un salto de consciencia, sanar el vínculo con la comida y elegir desde la libertad.

El proceso se desarrolla mediante ejercicios de autoobservación, meditación, respiración y autoconocimiento. Es un trabajo individual que se enriquece con la experiencia grupal, donde el compartir potencia la transformación.

Que beneficios aporta el Programa

- ✓ Mayor consciencia sobre tu alimentación: vas a reconocer y comprender los programas mentales que determinan tu conducta alimentaria.
- ✓ Cambio de creencias limitantes: lo primero es identificar la manera en que percibes la comida, el cuerpo y la alimentación, tus creencias son los cristales a través de los cuales activas la actividad cerebral.
- ✓ Liberación de patrones automáticos: el objetivo es identificar pensamientos, emociones y hábitos inconscientes que te mantienen en un ciclo repetitivo con la comida.
- ✓ Gestión emocional sin recurrir a la comida: abordamos herramientas para transitar emociones sin necesidad de usarlas como un refugio alimentario.
- ✓ Mejor regulación del hambre y la saciedad: vamos a trabajar para aprender a escuchar las señales internas de tu cuerpo y diferenciar el hambre real del hambre emocional.
- ✓ Reducción del estrés y la ansiedad: a través de prácticas de respiración, meditación y autoobservación, lograrás salir del estado de supervivencia y vivir desde una mayor calma y equilibrio.
- ✓ Autonomía y libertad en tus elecciones: crear una nueva forma de alimentarte, basada en la consciencia y el respeto por tu cuerpo.
- ✓ Acompañamiento y aprendizaje grupal: para compartir experiencias con otros lo que te permite potenciar tu proceso de transformación y sentirte acompañada en el camino.





COMER EN LIBERTAD
UN VIAJE A LA MENTE

¿Cómo se desarrolla el Programa?

- ▶ Clases en formato audiovisual:
Recibirás contenido en videos, audios y películas para profundizar en cada tema.
- ▶ Material teórico y ejercicios prácticos:
Se entregarán .pdf con contenido detallado y actividades de trabajo personal.
- ▶ Tareas semanales:
Para aplicar lo aprendido y llevarlo a la práctica en tu día a día.
- ▶ Acompañamiento y comunicación diaria:
A través de un grupo de WhatsApp, donde compartimos reflexiones, resolvemos dudas y potenciamos la toma de consciencia.
- ▶ Prácticas de autoconocimiento:
Incluye ejercicios de autoobservación, respiración y meditación para integrar el aprendizaje desde la experiencia.

Este proceso combina teoría, práctica y comunidad para ayudarte a transformar tu vínculo con la comida de manera profunda y sostenible.

¿A quién está dirigido?

Este programa es para vos si:

- ✓ Quieres sanar tu vínculo con la comida, el cuerpo y la balanza.
- ✓ Necesitas salir del círculo vicioso de dieta, restricción y compulsión.
- ✓ Buscas comprender qué hay detrás de cada comportamiento que boicotea tu cambio alimentario.
- ✓ Deseas encontrar paz mental y dejar de rumiar todo el santo día en la comida.
- ✓ Quieres liberarte de la montaña rusa emocional de éxito, fracaso, culpa y enojo.
- ✓ Anhelas vivir con más presencia, sin que la comida nuble tu percepción del mundo.

--

No se requiere conocimiento previo en neurociencia, ayurveda ni alimentación

--





COMER EN LIBERTAD
UN VIAJE A LA MENTE

¿A quién NO está dirigido?

- ✓ Si buscás una dieta o un plan de alimentación estructurado.
- ✓ Si esperás que alguien externo te resuelva tu relación con la comida.
- ✓ Si solo buscas un resultado y no transitar un proceso.
- ✓ Si no estás dispuesto a cuestionar creencias y patrones automáticos.
- ✓ Si preferís seguir en la lucha constante con la comida en lugar de explorar una nueva manera de relacionarte con ella.

--

Este programa es para quienes tienen la intención de transformarse desde adentro y asumir un rol activo desde la consciencia y la libertad.

--

Contenido del Programa

- ▶ Cerebro triuno y alimentación
Entenderemos cómo funcionan el cerebro reptiliano, límbico y neo córtex en nuestras elecciones alimentarias.
- ▶ Cómo se comunican las neuronas
Exploraremos el lenguaje del cerebro y cómo se forman los patrones que rigen nuestra conducta.
- ▶ Identidad y memoria
Cómo nuestras experiencias pasadas moldean nuestra relación con la comida.
- ▶ Los dos estados de la mente: consciente e inconsciente
Desde la perspectiva ayurvédica, exploraremos la mente inferior y la mente superior. Descubriremos cómo salir del piloto automático y tomar elecciones desde la consciencia.
- ▶ Atención y divagación mental
Cómo entrenar la mente para enfocarnos en el presente y reducir la rumiación mental.
- ▶ Tipos de pensamientos y su impacto en la alimentación.
Aprenderemos a identificar pensamientos espontáneos, deliberados y distorsionados. Recorrido neuroanatómico de pensamientos y emociones.
- ▶ Las emociones y su influencia en la comida
Que son las emociones, cual es el tiempo refractario de una emoción. Emociones primitivas o de supervivencia. Proceso de sentir, aceptar y gestionar las emociones sin recurrir a la comida.



COMER EN LIBERTAD
UN VIAJE A LA MENTE

- ▶ Sistemas que condicionan la conducta ingestiva
- ▶ Recompensa: veremos los componentes de la recompensa y la química del placer.
- ▶ Cognitivo: como entrenar funciones cognitivas para mejorar la autorregulación eficiente de la conducta alimentaria.
- ▶ Emociones y estrés: comprender como las emociones y el estrés alteran la regulación del hambre y la saciedad, influyendo en la conducta alimentaria. Objetivo es comprender estos mecanismos y desarrollar estrategias de afrontamiento como la respiración y/o meditación.



Duración del Programa: 3 meses

Inicio: Miércoles 6 de Agosto - **Plataforma:** Zoom

Encuentros en vivo

Todos los miércoles de 19:00 a 20:30 H (Argentina)

- Si no puedes asistir en vivo, no te preocupes: Todas las clases quedan grabadas para que las veas cuando quieras -

Valor del taller

Argentina: 1 pago de \$ 100.000 | 3 pagos mensuales de \$ 45.000

Extranjeros: 1 pago de 120 dólares | 3 cuotas mensuales de 50 dólares

