

Alimentación
Consciente -
Usar TODAS sus
“sensaciones” físicas
y emocionales para
sentir y gozar los
alimentos.



Las distracciones de la vida
refuerzan el consumo
inconsciente de alimentos que
promueven el aumento de peso y
obesidad. Con conocimiento y
práctica es posible ser más
consciente cuando comemos y
en nuestra vida en general

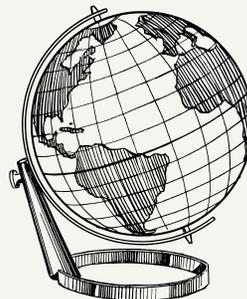
HARVEY FINEBERG

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE PONENTES

Mirna.sawyer@csun.edu
Rosalia.garciatorres@csun.edu
Nelida.duran@csun.edu

ONE HEALTH - UNA SALUD

La interconexión entre
personas, animales, plantas, y
el medio-ambiente.



Alimentación Consciente Para Promover una Salud TALLER

Conferencia 19a
Vision y Compromiso,
7 octubre 2021



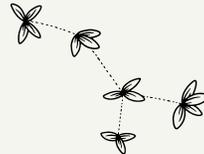


Alimentación Consciente

- (1) Honrar los alimentos
- (2) Usar los sentidos
- (3) Servirse porciones modestas
- (4) Coma bocados pequeños y mastique la comida completamente
- (5) Coma lento para evitar comer en exceso
- (6) No se salte comidas
- (7) Consuma una dieta a base de plantas por su salud y la del planeta

Perder peso y mantener un cuerpo saludable no solo depende de hacer mas ejercicio y comer menos...pero también de estar consciente del momento presente, darse cuenta de porque hacemos lo que hacemos...esto nos ayuda a cambiar nuestro comportamiento

SAVOR:
MINDFUL EATING, MINDFUL
LIFE,
THICH NHAT HANH



**RECURSOS PARA DESARROLLAR LA
PRACTICA DE ATENCION PLENA
(MINDFULNESS)**

**UCLA Mindful Awareness
Research Center (MARC)**

[https://www.uclahealth.org/marc/
mindful-meditations#spanish](https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations#spanish)

**HERRAMIENTAS PARA
PROMOVER PARTICIPACION**

Pollev - Poll Everywhere
Jamboard - en Google

notas