

CUERPO NUTRIDO, MENTE EQUILIBRADA

Un programa para reconciliarte con tu cuerpo y con tu manera de alimentarte, sin culpa y sin exigencia.



¿Qué trabajaremos?

Es un reto de 21 días que integra conciencia corporal, alimentación consciente, autocompasión, y diálogo interno.

No enseñamos a comer: **acompañamos a escuchar lo que hay detrás del hambre, del cansancio, de la autoexigencia o del juicio al cuerpo.**

Es un programa para desactivar mandatos, bajar exigencias y volver a una relación más sensata y respetuosa con el cuerpo.

Qué trabajaremos

1. Tipos de hambre y cómo reconocerlos

- Hambre emocional
- Hambre física
- Hambre mental
- Hambre social
- Práctica “¿Qué necesita realmente mi cuerpo?”

¿Qué trabajaremos?

2. La relación entre autoexigencia, cuerpo y alimentación

- Duelos corporales: “la talla de antes”, “el cuerpo que tuve”.
- Diálogo crítico interno: cómo afecta a la comida.
- Juicio externo vs. interno.

3. El cuerpo como lugar seguro

- Microprácticas corporales.
- Respiración para bajar ruido mental.
- Escucha de señales reales del cuerpo.

4. La adulta amorosa

- Mandatos heredados en torno a comida y cuerpo.
- Ritual diario de autocuidado que no implique comida.
- Reparentalización emocional.

¿Qué trabajaremos?

5. Nutrir sin exigencia

- Qué es comer desde la presencia.
- Placer, disfrute y satisfacción sin culpa.
- Soltar el control rígido.

6. Movimiento sin castigo

- Reconectar con el cuerpo sin compararlo.

Tras este taller sentirás:

- Relación más amable con el cuerpo.
- Menos juicio y más presencia al comer.
- Comprensión profunda del hambre emocional.
- Hábitos sostenibles sin rigidez.
- Conexión emocional con el propio autocuidado.