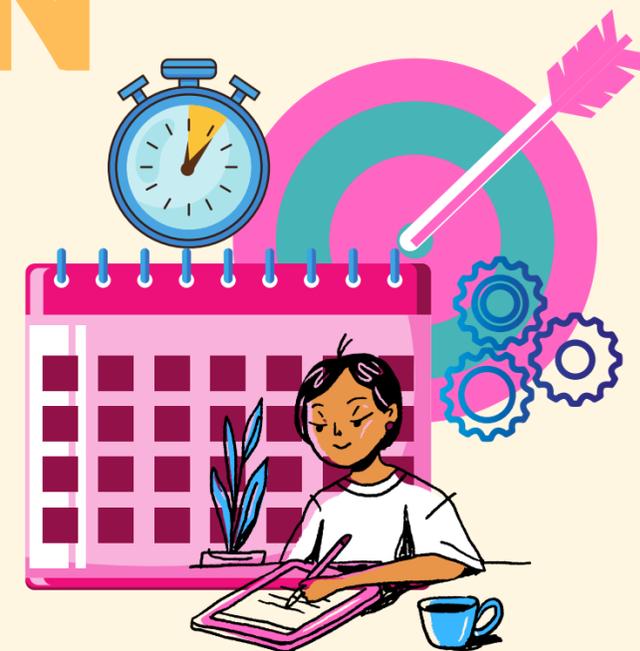


TALLER SOBRE LA GESTIÓN Y COACHING NUTRICIONAL SIN MITOS



**CIRCUITO DE RECOMPENSA, MITOS, NUEVOS
HÁBITOS, FLEXIBILIDAD Y PACTOS**





01-EMOCIONES

02-LAS RUEDAS

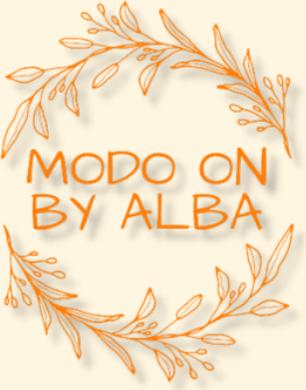
03-MITOS

04-DIÁLOGOS, PACTOS Y FLEXIBILIDAD

05- LAS NECESIDADES

06-ALIMENTOS Y MENÚS

07-DATOS MIOS



EMOCIONES

La relación que hay entre las emociones y el hambre, se le llama hambre emocional o mejor dicho Hedónico. Estamos hablando de una descompensación de los neurotransmisores y que el exceso de dopamina o el desajuste entre dopamina y serotonina... no hace comer lo inadecuado. El cerebro acentúa los sentidos para hacernos comer y se puede dar la situación que no nos haga falta. Esta situación provoca emociones que van relacionadas con los neurotransmisores y a la vez el exterior también las genera. Esto se convierte en una rueda que no es beneficiosa



Neurotransmisores:

- Dopamina**
- Serotonina**

- GABA**

- Adrenalina**
- Acetilcolina**

- Norepinefrina
(Noradrenalina)**
- Endorfinas**
- Oxitocina**
- Glutamato**

Emociones:

- Felicidad, alegría**
- Felicidad, alegría, derivado de triptófano (se encuentra en la leche)**
- Provoca ansiedad, falta de memoria, estrés**
- Musculatura, sistema digestivo, sistema nervioso autónomo, sueño, REM, Neuronas sensoriales,**
- Estimulación con el frío**
- Inhibe el dolor y busca placer**
- Del amor, parto, nacimiento, creación**
- Tóxico para las neuronas, estrés**



LA RUEDA DE LA VIDA Y ALIMENTACIÓN

Estas dos herramientas nos permite saber cómo estamos a nivel de satisfacción o de equilibrio en nuestra vida y nutrición.

hay que dibujar un círculo y dividirlo en 8 partes, de n cada una hay una cosa que forma parte de tu vida y es importante. Hay que hacer lo mismo con la nutrición.



REFLEXIONES

¿Qué creencias hay en la familia?

¿Qué relación con los dulces?

Costumbres navideñas

¿Qué haces para navidades que te chirría? Podría ser conflicto para tus hijos

Ejemplo mi hija



MITOS DE LA NUTRICIÓN

Listado de mitos de la familia y situaciones que se crean.

Listado de mitos que dice todo el mundo



DIALOGIS, PACTOS Y FLEXIBILIDAD

Tus pensamientos, tus remordimientos y la gestión.

Los excesos de las comidas y los diálogos para afrontar la situación



LAS NECESIDADES

Dentro de las necesidades básicas está la fisiológica.

¿Le haces caso? Esto cómo afecta a tus hijo. ¿el azúcar?



ALIMENTOS Y MENÚS

Crear menús y platos adecuados para el momento.

saber seleccionar los alimentos saludables.



CONTACTA CONMIGO

Web: www.modoonbyalba.es

Instagram: [@modoonbyalba.es](https://www.instagram.com/modoonbyalba.es)

Tlf: 699095441

Mail: albamartinezquesada@icloud.com