

# Crónica Norte

Más de una década de información sin perder el norte.



## Profundizar en la influencia de las emociones sobre los hábitos alimenticios

3 JULIO 2024

ALCOBENDAS

SALUD

**La Asesoría Psicológica de Imagina Alcobendas ha organizado el taller gratuito *Mi relación con la comida: ¿hambre real o emocional?*, dirigido a jóvenes de 16 a 25 años**

En este taller, una psicóloga explorará **cómo nuestras emociones pueden influir en nuestros hábitos alimenticios**. A través de técnicas de mindfulness y el famoso concepto de alimentación consciente, se brindarán herramientas prácticas para identificar la diferencia entre el hambre real y el hambre emocional; aprender a relacionarse con la comida desde el autocuidado y la compasión, y reducir la ansiedad, la frustración y/o la culpa relacionadas con la alimentación.

### **Una oportunidad para adoptar hábitos saludables y mejorar la relación con la comida**

Es una oportunidad única para aprender a adoptar hábitos alimenticios más saludables, desarrollar una relación positiva con la comida y mejorar el bienestar emocional y físico.

### **Horario y fecha**

El taller se llevará a cabo el miércoles **10 de julio, de 18 a 19:30 h**, en Imagina.

Privacidad y Cookies

## Inscripción previa

Para participar, es necesaria la inscripción previa. Información e inscripciones: en [este enlace](#).

