

Actividad: Plática introductoria a la alimentación consciente, prevención de accidentes.

Entidad: Sentir para conectar, nutrióloga Karla Vázquez

Duración: 60 min aprox.

Destinatarios: Empresas comprometidas con el bienestar de sus trabajadores.

Título: La alimentación no debe ser un factor de estrés.
Alimentación consciente para el bienestar.

Objetivo

Abordar la importancia de cultivar una buena salud mental y no solo física, en los trabajadores a través de una alimentación consciente que contribuya a la prevención de accidentes.

Sinópsis.

Hoy en día el tema de la salud mental toma fuerza y en muchas ocasiones la búsqueda de una alimentación /cuerpo más sano deja a esta de lado. Cuando se come con conexión cuerpo/mente prevenimos algunos de los síntomas de la restricción, como lo son, invertir más del 60% del espacio mental en temas de cuerpo/comida, así como descompensaciones físicas, que podrían convertirse en potenciales riesgos para accidentes de trabajo así como una disminución en la productividad. Un trabajador que practica la alimentación consciente es una persona encaminada a cultivar genuino bienestar.

Introducción

Entre los fines y objetivos de sentir para conectar, está la promoción de una salud más integral, a través de prácticas de autocuidado que perduren con el tiempo.

Sensibilizar a los trabajadores de la alimentación consciente, prevendrá la utilización de métodos dañinos que si bien tienen el objetivo de obtener salud, terminan siendo contraproducentes al largo plazo, tanto como para quien lo practica como para la empresa involucrando temas de seguridad física, mental y emocional.

Esta actividad pretende generar consciencia de los efectos que tienen los 2 extremos de una malnutrición, la sobrealimentación y la subalimentación.