

HÁBITOS ADECUADOS PARA EL CONTROL DEL PESO Y PREVENCIÓN DEL SOBREPESO:

Mientras que se gastan millones de euros y horas en programas de reducción del peso por razones estéticas, el exceso de peso es un problema importante de salud.

Las investigaciones han demostrado que son más eficaces los programas que enfocan el cambio de los hábitos de comida que los que se centran en la reducción del peso por se.

OBJETIVO:

- **Aprender hábitos alimentarios adecuados**
- **Conocer en cada caso particular los motivos por los cuales su peso no es el adecuado.**
- **Aprender estrategias comportamentales que nos permitan no solo conseguir el peso deseado, si no mantener pautas de comportamiento adecuadas para mantener en el tiempo nuestro peso deseado.**

METODOLOGÍA:

- **Se realiza una evaluación individual al inicio y al finalizar el grupo, para determinar el nivel de objetivos alcanzados por cada asistente.**
- **Semanalmente se revisan objetivos y se determinan nuevos objetivos semanales.**
- **Grupos eminentemente prácticos para fortalecer el apoyo y aprendizaje de todos los integrantes**

CONTENIDO:

1. **Conocer y observar nuestros hábitos alimentarios. Evaluación personalizada**
2. **Conocer que nos hacer tener más peso del deseado. Información nutricional y hábitos de actividad física.**
3. **Marcar objetivos**
4. **Motivar para el tratamiento**
5. **Autocontrol y manejo de situaciones amenazantes**
6. **Aprender hábitos de comida adecuados**
7. **Control de la ansiedad y resolución de problemas**
8. **Mejorar la autoestima y los errores cognitivos**
9. **Aprender habilidades sociales**
10. **Prevenir las recaídas. Mantener el peso deseado**