

# Plan AMA

LOVING & FOODING



## DESCRIPCIÓN:

- Pack de 10 sesiones con dos profesionales:
  - Amaia Hormaetxea (psicóloga)
  - María Elías (Dietista-Nutricionista)
- Grupos reducidos de 6 personas
- Duración de cada sesión 90 minutos.
- Las sesiones se realizarán a través de la plataforma Zoom con un código de reunión para tener máxima seguridad.
- Las sesiones quedarán grabadas para poder visualizarlas bien en caso de que no puedas asistir o bien para repasar conceptos trabajados.
- Haremos una entrevista para ver en qué grupo te puedes sentir más apoyado y sacar mayor provecho.
- Precio real: ~~375€~~, **precio confinamiento 150€**
- **¡Los primeros 10 inscritos tendrán una sorpresa!**

## OBJETIVOS:

En cada sesión trabajaremos unos objetivos específicos para poder avanzar en vuestra autonomía y que al acabar las sesiones tengas todas las herramientas para poder volar sol@. Algunos de los objetivos serán:

- Trabajar el hambre emocional
- Emociones
- Conocimientos de nutrición

**¡COMENZAMOS EL 30 DE MAYO!**

# Plan AMA

LOVING & FOODING



## ¿DE DÓNDE NACE EL PROYECTO?

Este proyecto nace desde el amor, y su nombre no sólo viene de A de Amaia y Ma de María, sino del Amor. Esa pasión que como profesionales de la salud tenemos en ayudaros.

Tras muchos años de trabajo hemos observado que hay ciertos aspectos que se trabajan mejor en grupo, además y tras el confinamiento muchas personas han sido más conscientes de la relación que tienen con la comida y lo que eso nos puede afectar.

## BENEFICIOS QUE OBTENDRÁS:

- Tener herramientas para reconocer emociones.
- Saber gestionar la ansiedad con la comida.
- Aprender a tener una alimentación saludable y flexible.
- Herramientas de relajación y consciencia con la comida.
- Saber diferenciar los diferentes tipos de hambre.
- Amarte en la relación con la comida.

# Plan AMA

LOVING & FOODING



## BENEFICIOS DEL GRUPO

Según Maslow planteó el sentimiento de pertenencia como una de las necesidades humanas más importantes, después de las necesidades fisiológicas.

- También aprenderás a relativizar los problemas.
- Aprenderás herramientas a través de las experiencias de otras personas.
- Darte cuenta de que no estás solo.
- Eliminar la sensación de aislamiento y soledad.
- Sentirse aceptado y no juzgado
- Desarrolla habilidades sociales
- Refuerza la autoestima
- Aumentar autonomía y responsabilidad
- Entrenamiento en resolución de conflictos

## ¿CÓMO PUEDES APUNTARTE YA?

Supongo que si has llegado hasta aquí es porque te quieres apuntar, así que te explico las maneras de realizar el pago:

- Transferencia bancaria: Caja Laboral ES14 3035 0211 12 211103397
- Bizum a Amaia 685848833 o a María 659654490