

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CONTROL DE PESO

Objetivo

Identificar y modificar hábitos alimenticios que dificultan mantener un peso saludable, favoreciendo una alimentación consciente, el autocontrol, regulación de antojos e implementación de hábitos sostenibles que promuevan bienestar físico y emocional.



¿Qué son los hábitos alimenticios y el control de peso?

Son patrones aprendidos de relación con la comida que se construyen a lo largo del tiempo e involucran factores emocionales y conductuales. El control de peso saludable no se centra en la restricción, sino en el desarrollo de conciencia corporal, autorregulación y decisiones equilibradas que respeten las señales de hambre y saciedad del cuerpo.

Dirigido personas que presenten:

- Alimentación influenciada por ansiedad, estrés o emociones negativas
- Dificultad para regular porciones, horarios o ritmo de comida
- Ingesta impulsiva de alimentos poco saludables



- Patrones repetitivos de sobrealimentación o picoteo constante
- Autosabotaje en procesos de alimentación saludable
- Conductas asociadas a la alimentación emocional

Con Hipnosis Clínica este proceso permite:

- Favorecer la modificación de hábitos alimenticios y patrones repetitivos
- Fortalecer la percepción de saciedad y control consciente de alimentos
- Disminuir la ansiedad y el deseo compulsivo por ciertos alimentos
- Reforzar la motivación, la disciplina y la constancia en hábitos saludables
- Desarrollar recursos internos para sostener cambios positivos y duraderos
- Inserción de balón intragástrico virtual para favorecer la saciedad

Lo que recibirás en tu proceso terapéutico:

- Sesiones individuales presenciales o virtuales
- Duración de cada sesión: 1 hora y 15 minutos (75 minutos)
- Intervención personalizada según la historia, necesidades y objetivos
- Acceso a audios de autohipnosis para reforzar el proceso entre sesiones

Transformar tu relación con la comida te permite escuchar a tu cuerpo, sentir mayor control y construir bienestar desde el respeto, la conciencia y el equilibrio.

Mayor información



+57 310 5691040



institutocolombianodehipnosis@gmail.com



<https://institutocolombianodehipnosis.com/>

Síguenos en redes



@hipnosisclinicacol



Instituto Colombiano Hipnosis Clínica y Psicología