



Programa de Tratamiento para la Adicción a la Comida

Información para Pacientes



Conoce nuestras terapias



Descubre el proceso de tratamiento



Entiende los beneficios



Información de contacto

Nuestras Terapias

En nuestro programa, combinamos enfoques terapéuticos basados en la evidencia para ofrecer un tratamiento integral y personalizado. Nuestro objetivo es abordar la adicción a la comida desde múltiples perspectivas, promoviendo la recuperación y el bienestar a largo plazo.



Terapia Grupal Cognitivo-Conductual

Trabajamos en grupo para identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento relacionados con la alimentación, desarrollando estrategias efectivas.



Mindful Eating (Alimentación Consciente)

Aprenda a escuchar las señales de su cuerpo, comer con atención plena y reconectar con la experiencia de la alimentación sin juicio.



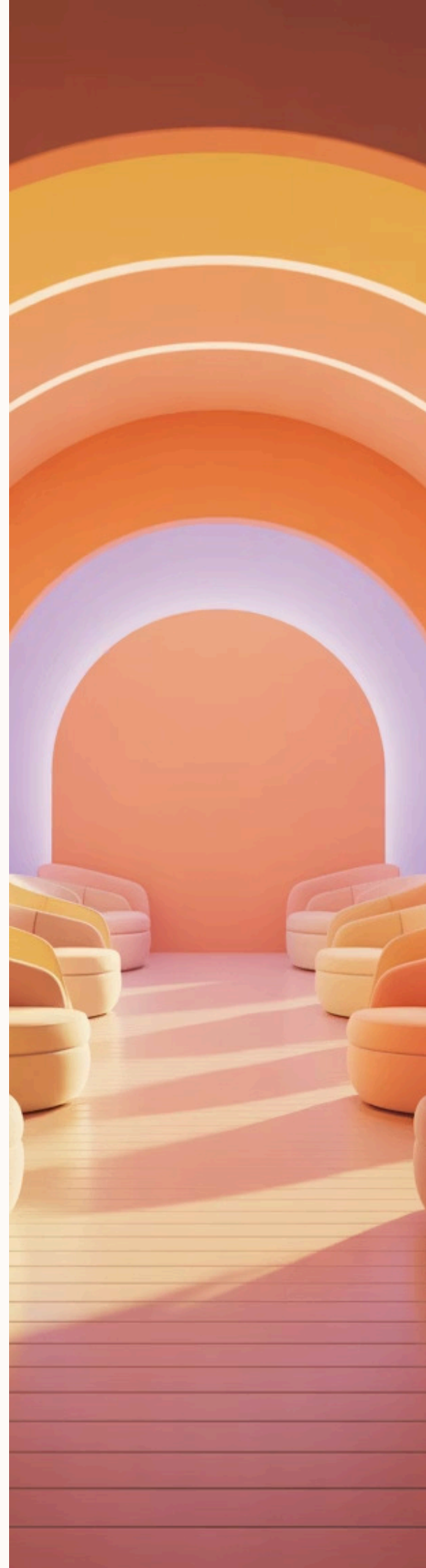
Nutrición Intuitiva

Descubra cómo honrar su hambre y saciedad, desafiar la policía alimentaria interna y disfrutar de una relación pacífica con la comida.



Terapias Familiares

Involucramos a la familia en el proceso de recuperación, mejorando la comunicación y estableciendo un sistema de apoyo saludable para todos.



Más Terapias

Complementando nuestro programa central, ofrecemos terapias adicionales que enriquecen su camino hacia la recuperación, abordando aspectos clave del bienestar físico y emocional.



Terapias Individuales

Sesiones personalizadas uno a uno con un terapeuta para explorar desafíos específicos y desarrollar un plan de tratamiento adaptado a sus necesidades.



Yoga

Integramos posturas, respiración y meditación para promover la conexión mente-cuerpo, reducir el estrés y fomentar el bienestar emocional.



Arteterapia

Utilizamos la expresión creativa a través del arte como una herramienta terapéutica para procesar emociones y fomentar la autoconciencia.

¿En qué consiste el tratamiento?

Nuestro programa de tratamiento está fundamentado en un enfoque integral y basado en la evidencia. Abordamos la adicción a la comida como una enfermedad compleja, reconociendo que sus raíces son multifactoriales y requieren una intervención holística que va más allá de la simple restricción alimentaria. Nuestro objetivo es equiparle con las herramientas necesarias para lograr una recuperación sostenible y mejorar su bienestar general.



Comprensión Profunda

Abordamos la adicción a la comida como una enfermedad, no como una falta de voluntad. Esto implica entender sus mecanismos neurobiológicos y psicológicos para desestigmatizar y enfocar la recuperación.



Terapia Integrada

Combinamos sesiones de terapia individual, que ofrecen apoyo personalizado y confidencial, con dinámicas de terapia grupal, donde se fomenta el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo en un ambiente seguro.



Enfoque No Dieta

Promovemos una relación sana con la comida a través de la alimentación intuitiva y la autocompasión. Nos alejamos de las dietas restrictivas para enfocarnos en escuchar las señales del cuerpo y nutrirlo de manera consciente.

Pilares de Recuperación

Continuando con nuestro enfoque integral, estos dos componentes son esenciales para cimentar su recuperación y equiparle con estrategias sostenibles para una vida equilibrada.



Psicoeducación y Herramientas

Adquirirá conocimientos fundamentales sobre nutrición, el ciclo de la adicción y estrategias conductuales efectivas. Aprenderá a identificar sus desencadenantes personales y a desarrollar mecanismos saludables para gestionar impulsos y emociones de forma constructiva.



Rutinas y Apoyo

Le guiaremos en el establecimiento de rutinas diarias estables, esenciales para la recuperación. Fomentaremos el desarrollo de un sistema de apoyo robusto, ayudándole a identificar redes de soporte y a practicar hábitos que promuevan la estabilidad emocional y física a largo plazo.

Nuestro programa está diseñado para guiarle paso a paso hacia una vida más plena y libre de la compulsión alimentaria, construyendo una base sólida para su bienestar a largo plazo.



¿Qué se logra con el tratamiento?

Nuestro programa de tratamiento está diseñado para guiarle hacia una transformación profunda y duradera. Más allá de la superación de la adicción, nuestro objetivo es empoderarle para construir una vida plena, donde la comida deje de ser una fuente de conflicto para convertirse en un elemento de nutrición y disfrute consciente.

Liberación de Patrones Compulsivos



Romperá el ciclo de atracones y dietas restrictivas, recuperando el control sobre sus hábitos alimentarios y liberándose de la culpa.

Relación Sana con la Comida



Desarrollará una alimentación intuitiva, aprendiendo a escuchar las señales de su cuerpo y a nutrirlo con respeto y sin juicio.

Imagen Corporal Positiva

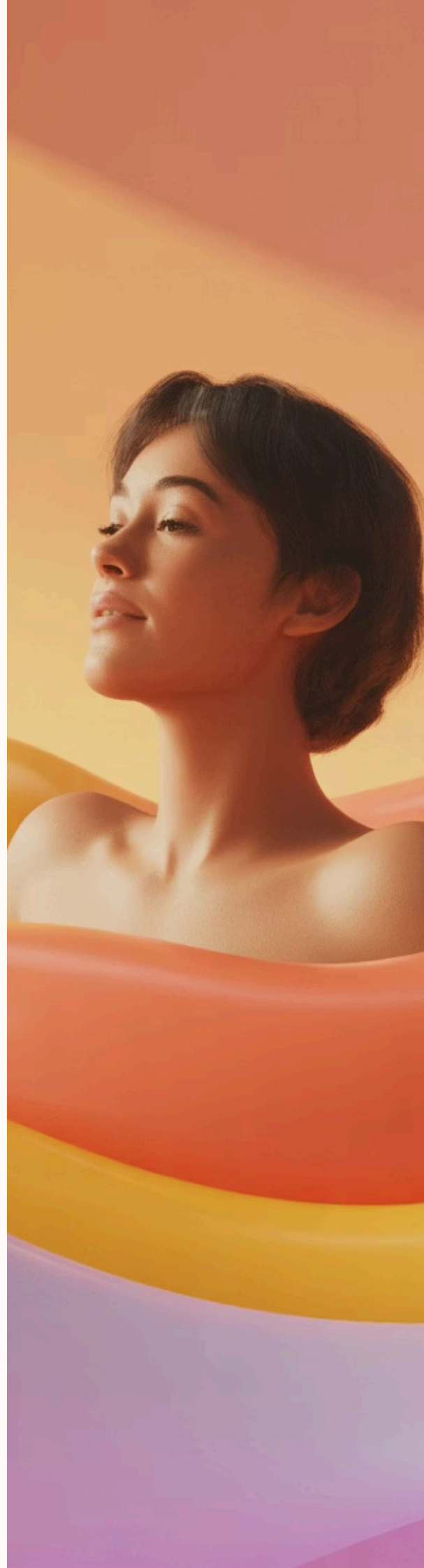


Fomentará la autoaceptación y la compasión hacia su cuerpo, mejorando significativamente su autoestima y bienestar psicológico.

Manejo de Impulsos y Antojos



Adquirirá estrategias efectivas para identificar y gestionar los desencadenantes emocionales y físicos que provocan los antojos.



Resultados Duraderos del Tratamiento

Nuestro programa no solo busca la superación de la adicción, sino que también le equipa con la mentalidad y las herramientas necesarias para un bienestar prolongado. Estos beneficios adicionales consolidan un camino hacia una vida más plena y consciente.



Cambios de Vida Sostenibles

Implementará hábitos saludables que perdurarán en el tiempo, sin necesidad de dietas restrictivas, promoviendo un bienestar integral y una relación armónica con su cuerpo.



Regulación Emocional

Aprenderá a gestionar sus emociones de forma constructiva, reduciendo el estrés y utilizando la comida como una herramienta de nutrición y disfrute consciente, no de autoconsuelo.



Red de Apoyo y Comunidad

Se conectará con un grupo de apoyo que le ofrecerá comprensión, motivación y un entorno seguro para su proceso de recuperación, sintiéndose parte de una comunidad que le entiende.

Los beneficios que obtendrá se extienden a todas las áreas de su bienestar, dotándole de las herramientas y la resiliencia necesarias para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado a largo plazo.



Sobre Fundación Alimento

Fundación Alimento es un espacio seguro de encuentro para superar los trastornos alimentarios y la adicción a la comida. Ofrecemos terapia grupal presencial en Barcelona con un enfoque revolucionario sin dietas, donde compartir y curarnos juntos en un ambiente de comprensión y apoyo mutuo.

Contacto

Estamos aquí para ayudarte en tu camino hacia la recuperación y el bienestar. No dudes en contactarnos para obtener más información detallada sobre nuestro programa o para dar el primer paso hacia el tratamiento. **Estamos ubicados en Avenida Meridiana 350, planta 13, despacho B.**



Teléfono

+34 605 580 798



Correo Electrónico

info@fundacionalimente.com



WhatsApp

Contáctanos vía WhatsApp para consultas rápidas



Horario de Oficina

Lunes a Viernes, 10.30 - 18:30

Dar el primer paso hacia el cambio puede ser desafiante, pero es el más importante. Estamos listos para apoyarte en cada etapa de tu proceso.