

# ¡Adiós a las dietas! Bienvenida la alimentación sana del cuerpo y del alma

**T**odos sabemos que las dietas sólo funcionan mientras las seguimos y que cuando volvemos a comer de forma “normal” empezamos a recuperar kilos. Por esto, Meta nos propone una “nueva mirada” que transforme nuestra manera de relacionarnos con la comida.

## -Para empezar, ¿nos puede explicar qué es Meta?

Es una escuela de autoconocimiento fundada en 1998 con el objetivo de ofrecer unos conocimientos para que la persona encuentre su manera de conectar con su bienestar personal en todos los ámbitos de su vida.

## -¿Cómo puede una mirada transformar la manera de relacionarnos con la comida?

Al decir “mirada” nos referimos a mucho más que a ver

con los ojos, pues cuando miramos lo hacemos también con el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu. Y según sea el estado o la necesidad de cada uno de estos cuatro aspectos nuestros, así miramos e interactuamos con el mundo y, por supuesto, con la comida.

## -¿Qué es el programa MetaCoachSalut?

El objetivo de este programa es acompañar a la persona a crear estados emocionales y



Equipo MetaCoachSalut: Rosa Farrés, Anna Argany, Laia Lisa y Pepi Molero

hábitos potenciadores, que le permitan mantener una alimentación ordenada y sana en el tiempo. Su metodología consiste en el entrenamiento, el aprendizaje, la coherente formulación de objetivos y un sólido plan de acción, para caminar desde el estado

presente al estado deseado, descubriendo los propios límites y recursos. Todo esto viajando por el mundo de las creencias, emociones, actitudes y hábitos alimentarios.

Utilizamos y profundizamos en la visualización creativa, la relajación, la respiración

consciente y el centramiento. Ofrecemos este programa en sesiones individuales y de grupo, talleres residenciales y formación profesional.

## -¿Cuál es la relación de las emociones con la comida?

Uno de los problemas principales ante la comida son estados de ansiedad y de soledad, y la necesidad de “compensar vacíos”. Los seres humanos nos movemos gracias a las emociones y es muy frecuente que ciertos valores y creencias, que fueron útiles o necesarios en el pasado, aún nos estén condicionando al impedirnos o al impulsarnos a determinadas acciones.

## -¿En qué consisten la programación neurolingüística y el coaching?

La base de la programación neurolingüística o PNL es el estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos y

de cómo organizamos el mundo a partir de nuestras percepciones y nuestro lenguaje, mientras que el coaching es el arte de entrenar y enfocar nuestras actitudes, comportamientos, creencias y hábitos hacia la consecución de nuestros objetivos.

## -¿Hay otros factores internos y externos que hay que tener en cuenta?

En primer lugar la autoestima, definida como el conjunto de pensamientos, emociones y creencias que tiene la persona sobre sí misma: cómo se mira, cómo se ve, cómo se siente interna y externamente. También el sentirnos en paz con nuestro cuerpo físico, nuestra mente y nuestras emociones, creando así un estado de bienestar y de salud.