



***"Descubre cómo tus emociones moldean tu forma de comer:  
Un viaje desde la neurociencia hasta tu plato"***

En este taller descubrirás las cinco emociones básicas—miedo, tristeza, rabia, alegría y asco—y, de la misma forma, explorarás los cinco sabores: dulce, salado, ácido, amargo y picante.

Junt@s, indagaremos cómo la medicina china y el ayurveda asocian emociones y sabores con distintos órganos, y qué efectos tienen en nuestro cuerpo.

Te invito a sumergirte en la conexión íntima que existe en nuestro cerebro entre estas sensaciones. Aprenderás a reconocer si comes por hambre, estrés o incluso nostalgia y a identificar cómo los alimentos activan memorias emocionales.

A través de infusiones cargadas de sabor, emprenderás un viaje por tus recuerdos más profundos.

Además, crearemos una tabla personalizada para identificar los sabores que consumes en exceso y aquellos que evitas, descubriendo cómo mejorar tu dieta.

Con técnicas de relajación y creatividad, te mostraré cómo reprogramar la forma en que percibes los sabores y así romper con los ciclos de alimentación inconsciente.

Al finalizar, te llevarás unas tarjetas de regalo con la explicación de cada sabor y una meditación especialmente diseñada para trabajar en tu alimentación emocional.

Este taller es una invitación a reconectar contigo@ mism@, a descubrir el poder de tus emociones y a transformar la manera en que vives y saboreas cada instante.



## EMOCIÓN ❤️

"Los sabores son huellas de tus recuerdos"

Descubre cómo el chocolate que amas o el guiso de tu abuela activan emociones profundas. Aprenderás a identificar qué sabores te conectan con alegría, nostalgia o calma, y cómo usarlos para mejorar tu bienestar.



## CIENCIA 🧠

"El 70% de tus elecciones alimentarias son emocionales"

La neurociencia lo confirma: la **amígdala cerebral** vincula los sabores a memorias, y la **ínsula** los convierte en emociones. En el taller, explorarás cómo este circuito define lo que anhelas comer.



## ALIMENTACIÓN 🍴

"Transforma tu plato en un aliado emocional"

Aprende técnicas para usar especias, texturas y aromas que regulen tu estado de ánimo. Por ejemplo: el romero reduce el estrés, y los cítricos elevan la energía.

🕒 **DURACIÓN:** 2 horas (de 17h a 19h)

💰 **PRECIO:** 28 € incluye mi libro *Diálogos con sabor* con mi dedicatoria, las tarjetas de los sabores, una plantilla y una meditación para sanar tu relación con la comida.

🎤 **IMPARTE:** Loladespertares

✉️ **CONTACTO:** citaconlola@gmail.com