



alimentalmente

BEA COACH DE SALUD HOLÍSTICA

Listado de Recursos sobre el Mindfulness y Mindful Eating

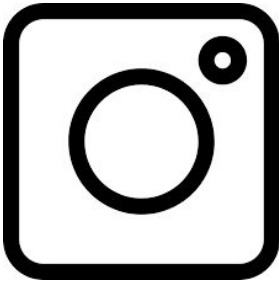
Apps de móvil para meditación (disponibles en Google Play)

- Petit Bambou (bastantes programas gratuitos)
- Zenfie
- Medita (21 días gratuitos)
- Calm (inglés)
- Headspace (buenísima pero es en inglés)

Canales de youtube preferidos para meditar y relajarme antes de dormir

- **Medita con Marina Buedo**
<https://www.youtube.com/channel/UCmGGQt4Rq-jgVDNqzCgowXw>
- **Easy Zen**
https://www.youtube.com/channel/UC2Z5BQhJWVgLX71_frN4oTA
- **IVOOX** para el móvil para escuchar todo tipo de audios, programas y podcasts super interesantes. Hay un canal de Mindful Eating con meditaciones de Laia Sole.
- **Ejercicio para practicar Mindful Eating**
<https://www.youtube.com/watch?v=BU-YgH3AkZc&t=4s>
- **¿Qué es el mindful Eating? Alimenta**
https://www.youtube.com/watch?v=hFzULwk_ZAs
- **Charla de Mindalia sobre la Alimentación Consciente**
<https://www.youtube.com/watch?v=wZvcyYLXV58>

Sígueme en las Redes



[@Alimentalmente1](https://www.instagram.com/Alimentalmente1)



[Alimentalmente Comunidad](https://www.facebook.com/AlimentalmenteComunidad)