



# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



Primeramente, se debe tomar conciencia del impacto de la alimentación en nuestra salud y de la importancia de cuidarse por dentro además de por fuera.

Olvídate de las dietas y opta por el **CAMBIO DE HÁBITOS** porque:



Se mantiene a largo plazo.



No restringe, no se pasa hambre, no genera sufrimiento.



Mejora nuestra salud y previene enfermedades.

Estar delgado no es sinónimo de estar sano

## LA ESPIRAL DE LAS DIETAS



### Come de forma consciente

Atención plena, sin distracciones, observando las señales de mi cuerpo, degustando y saboreando la comida, sin juzgarme.

## TIPS PARA LA NEVERA



Come en un lugar y de una manera en la que te sientas confortable.



Come sin distracciones. Silencia el móvil y apaga la televisión.



Bebe un vaso de agua antes de empezar. Podemos confundir sed con hambre.



Come despacio. Dedica 20 minutos a comer.



Deja de comer cuando estés lleno. Pregúntale a tu estómago.



Quédate con la sensación de no haberte saciado del todo.



Deja siempre algo de comida en el plato. Desapégate de la comida.



En actos sociales practica para acabar el último.



Rechaza educadamente y sin justificaciones cuando te ofrezcan comida.



Respetar el ritual de la comida. Te estarás respetando a ti mismo.

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE vs DIETAS



### DIETAS

OBJETIVO	Perder peso
COMIDA	Enemigo
	Etiquetas: buena/mala
	Privación
RECURSO	Fuerza de voluntad
ACTITUD	Perfeccionismo
HAMBRE	Comer cuando lo dice la dieta
CONTROL	La dieta te controla



### ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

OBJETIVO	Confianza en tus recursos
COMIDA	Saborear
	Disfrutar
	Probar (jugar)
RECURSO	Motivación
ACTITUD	Flexibilidad - fluidez
HAMBRE	Escuchar a tu cuerpo
CONTROL	Tú controlas lo que comes