



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.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE vs DIETAS

DIETAS		ALIMENTACIÓN CONSCIENTE	
OBJETIVO	Perder peso	OBJETIVO	Confianza en tus recursos
COMIDA	Enemigo	COMIDA	Saborear
RECURSO	Etiquetas: buena/mala	RECURSO	Disfrutar
ACTITUD	Privación	ACTITUD	Probar (jugar)
HAMBRE	Fuerza de voluntad	HAMBRE	Motivación
CONTROL	Perfeccionismo	CONTROL	Flexibilidad - fluidez
HAMBRE	Comer cuando lo dice la dieta	HAMBRE	Escuchar a tu cuerpo
CONTROL	La dieta te controla	CONTROL	Tú controlas lo que comes

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. Desapágate de la comida.
- Rechaza educadamente y sin justificaciones cuando te ofrezcan comida.
- Respeta el ritual de la comida. Te estarás respetando a ti mismo.