

SUPERA LOS ATRACONES EN 3 PASOS

UNO NO INTENTES EVITARLOS

Si intentas controlar la comida, la comida te acabará controlando a ti.

UNO Come lo que necesites, pero a partir de ahora hazlo de esta manera: sentada, despacio y sin distracciones. En lugar de tragarte la comida deprisa y de pie, pon todo lo que hayas decidido comerte encima de la mesa y saboréalo, disfrútalo siendo totalmente consciente de lo que estás haciendo:



¿CÓMO SABE? ¿ME GUSTA LA TEXTURA, EL SABOR, EL AROMA?



¿QUÉ ESTOY SINTIENDO MIENTRAS ME LO COMO?

DOS PIENSA QUÉ HAY DETRÁS

DOS La comida no es el problema, lo importante es lo que hay detrás. Cuando decidas parar, en lugar de entrar en el bucle de sentirte culpable y hablarte mal, piensa tranquila qué es lo que te ha llevado a comer de más:



¿ME SIENTO SOLA? ¿ABURRIDA? ¿AGOBIADA? ¿TRISTE?...



¿QUÉ ME HA LLEVADO A SENTIRME ASÍ?

TRES DECIDE QUÉ VAS A HACER

TRES Una vez que sepas qué te ha llevado a comer de más, piensa qué podrías hacer para cambiar eso que te hace sentir sola, aburrida, agobiada, triste... porque conquistando tu vida, liberarás tu cuerpo:



¿QUÉ TENDRÍA QUE CAMBIAR EN MI VIDA PARA PODER SENTIRME MEJOR?



¿HAY ALGO QUE PUEDA HACER YO PARA CONSEGUIRLO?