



¡ OLVIDATE DE LAS DIETAS “PARA SIEMPRE”!

by Sonia Lucena



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmétodofive

“Somos lo que hemos vivido, lo que hemos aprendido, a lo que nos hemos acostumbrado. Si sabes por qué llegaste al punto en el que te encuentras y a donde te llevó tu pasado puedes cambiar tu futuro”.

-Sonia Lucena





COMO RECONOCER TU ESTADO DE SALUD ACTUAL Y UTILIZAR EL MODO EN QUE TE AFECTA PARA EFECTUAR EL CAMBIO DEFINITIVO

Existen varios modos de perder grasa corporal:

- Alimentación consciente, gestión emocional y cambio de hábitos con apoyo y seguimiento.
- Dietas milagro, bajadas rápidas de peso y recuperaciones aun más rápidas
- Planes nutricionales genéricos.

Señala cual es la que más se ajusta a lo que deseas practicar en tu vida:

¿Cuál será el primer paso para cambiar el círculo yo-yo en el que te encuentras?

Alimentarnos es un placer y el proceso por el que lleguemos a alcanzar el peso saludable debe serlo también.

3 PROBLEMAS QUE TE HAN IMPEDIDO ALCANZAR TU PESO IDEAL Y MANTENERLO

1

Efecto rebote

Vivimos en una sociedad de consumo que fomenta la urgencia, el aquí y ahora y conseguirlo todo YA. Esto ha llevado a que gran parte de esta industria fomente dietas milagro que derivan en un efecto rebote devastador.

¿Cuántas dietas has realizado a lo largo de tu vida?

Si estás aquí es porque no has obtenido resultados definitivos con tus planes anteriores ¿por qué no te han funcionado?

¿Estás contenta con tu peso? ¿cuál es tu peso actual? ¿Es el máximo peso que has alcanzado?

¿En qué áreas de tu vida te está limitando tu peso actual?

"Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo".
- Albert Einstein



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmétodofive

**El modo en que eliges vivir tu vida es aquel en el que lo harás.
Tenemos el poder de marcar nuestro camino.**

2

Los pensamientos de los que alimentas tu mente dan lugar a emociones que condicionan el modo en el que te comportas.

¿Qué pensamientos te llegan cuando te planteas comer sano pero decides abandonarlo?

Cuándo te miras al espejo, ¿cómo te sientes?

Cuando vas a comprar ropa ¿qué sentimientos te asaltan?



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmétodofive

3

La ansiedad es un factor determinante que ha impedido e impide a miles de mujeres llegar a su peso saludable y mantenerlo

¿Qué crees que es la ansiedad?

¿Crees que "tienes" ansiedad?

¿Cuáles son los factores que crees que te provocan ansiedad?

¿En qué momentos del día consideras que sientes más ansiedad?

"Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana"

-Walt Disney

4

Me encanta soñar, porque cuando sueñas y tomas la decisión de hacer tus sueños realidad entonces tomas acción y los logras por fin.

Por eso me encantará saber qué actividades sueñas con hacer cuando hayas llegado a tu peso saludable.

¿Hay algún vestido, pantalón, camiseta... que te gustaría lucir y ahora no te atreves?

¿Como crees que te sentirás cuando hayas conseguido tu objetivo?



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmétodofive

SER CONSCIENTE DE TU SITUACIÓN

ES EL PRINCIPIO DEL FIN DEL PROBLEMA

Cuando se desea cambiar una situación negativa se deben avanzar 3 pasos:

- 1.- Reconocer el problema (ser consciente del punto en el que te encuentras)
- 2.- Buscar la ayuda apropiada que te lleve a realizar el cambio por el camino correcto.
- 3.- Desarrollar la voluntad que te impulse a alcanzar tu meta sin vacilar.

“Cada día me miro en el espejo y me pregunto: “Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?”.

Si la respuesta es “no” durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo”

-Steve Jobs

¡Hoy es el primer día de tu nuevo yo!

No te olvides de asistir a la clase de mañana donde vas a ver los dos hábitos más importantes que debes controlar para alcanzar y mantener tu peso ideal de forma saludable, para siempre.



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmétodofive



4 CLAVES PARA QUE CONSIGAS ADELGAZAR PARA SIEMPRE



- Entiende el funcionamiento de tu cuerpo
- Programa tu mente para realizar el cambio definitivo
- Consigue la motivación que mueva tu voluntad
- Cuenta con un profesional experto que te lleve de la mano en tu proceso y te proporcione las herramientas necesarias.



@sonialucena.nutrición
@centrointegralmétodofive