



¡ OLVIDATE DE LAS DIETAS “ PARA SIEMPRE ” !

by Sonia Lucena



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmetodofive



LA DESCONEXIÓN ENTRE NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE ES UNO DE LOS MOTIVOS PRINCIPALES QUE NOS LLEVA A UNA MALA RELACIÓN CON LA COMIDA.

Existen dos tipos de hambre:

- Hambre emocional
- Hambre real

Comenta, si lo sabes, la diferencia entre una y otra:

Muchas de mis pacientes me cuentan que comen por alguno de los siguientes motivos:

- Ansiedad
- Estrés
- Presión emocional
- Aburrimiento
- Problemas relacionados con el área económica, laboral, de pareja, familiar...

¿Cuál es tu motivo?



1

La falta de gestión de la ansiedad y las emociones llevan a una espiral de recompensa desmedida y después sentimiento de culpa y frustración.

Cuántas veces a la semana lloras o te sientes realmente mal por tu estado físico?

Describe cómo te sientes cuando tienes la necesidad irrefrenable de comer alimentos insalubres que, entre otros perjuicios te hacen subir de peso.

¿Por qué crees que no puedes controlar ese impulso y aun así comes ese tipo de "productos" insalubres?

¿Cómo te sientes después de haber sucumbido a la tentación de comer los "productos" que te engordan y perjudican tu salud?

"Si somos lo que comemos, aliméntate de felicidad"

-Sonia Lucena



"Si te cuidas porque te quieres te cuidarás para siempre"

- Sonia Lucena



2

La baja autoestima también aumenta tu estrés, que aumenta a su vez tu ansiedad y te lleva a alimentarte de forma inconsciente y desmedida lo cual a su vez afecta a tu autoestima.

Es necesario reconocer tus emociones para trabajarlas y dirigir las.

Describe las partes de tu cuerpo que no te gustan y qué sentimiento te provoca mirarlas cuando estás frente al espejo.

Cómo te sientes cuando ves en las revistas, spots publicitarios, posters, etc, la imagen de mujeres delgadas?

3

¿Cuántas veces has pensado que hay personas que no te aceptan por tu aspecto físico y como te has sentido?



4

¿Tu emoción te guía a la acción. Aprendiendo a dirigir las, te acompañarán y apoyarán en tus propósitos.

¿Te propones comenzar a alimentarte bien pero sientes que tus emociones toman el control de ti y te impiden continuar con tu propósito lo cual te hace sentir inferior a los demás?

Describe cómo te sientes cuando tienes la necesidad irrefrenable de comer alimentos insalubres que, entre otros perjuicios te hacen subir de peso.

¿Por qué crees que deberías gestionar tus emociones en los momentos de ansiedad para no engordar?

5

¿De qué manera el estrés afecta negativamente a la gestión de tu ansiedad?

¿Eres una persona determinada y que consigue sus metas o tienes la sensación de que todo lo abandonas y no llegas a ninguna parte?





EL CAMBIO ESTÁ EN TU MANO

¿ESTÁS LISTA PARA TU NUEVA VIDA?

¿Estás preparada para conciliarte con la alimentación, aprender a gestionar tus emociones y tu ansiedad y perder la grasa que te sobra para SIEMPRE?

ESTO ES LO QUE NECESITAS:

*Toma conciencia de lo mucho que vales y lo que te mereces para el resto de tu vida.

*Piensa en aquello que deseas alcanzar en tu vida y comprende que para todo ello necesitas estar sana, en tu peso saludable y feliz.

*Decídate a cambiar tu situación de una vez por todas y salir de la espiral de derrotas continuadas.



@sonialucena.nutrición
@centrointegralmetodofive

LO QUE MÁS HE DISFRUTADO

LO QUE MÁS ME HA SORPRENDIDO

LO QUE HE DESCUBIERTO DE MI MISMA

QUÉ ACCIÓN VOY A TOMAR

“Si estás lo suficientemente preocupado por un resultado, posiblemente harás algo para solucionarlo”.

- William James