

■ Guía gratuita: “Primeros pasos para sanar tu relación con la comida”

Bienvenida a este espacio de libertad y bienestar. Si sientes que la comida te genera ansiedad, culpa o frustración, este es el primer paso para cambiarlo.

Esta guía te ayudará a:

- ✓ Identificar patrones que pueden estar afectando tu relación con la comida.
- ✓ Desmontar creencias que te limitan.
- ✓ Aplicar estrategias iniciales para nutrirte desde el respeto y la libertad.

◆ 1. Test de Autoevaluación: ¿Cómo es tu relación con la comida?

📌 Responde del 1 al 5 (1 = Nunca / 5 = Siempre)

- 1 ¿Sientes culpa después de comer ciertos alimentos?
- 2 ¿Evitas comer en público o con otras personas por miedo al juicio?
- 3 ¿Te prohíbes ciertos alimentos porque crees que son ‘malos’?
- 4 ¿Sueles compensar con ejercicio, restricciones o de cualquier otra forma después de comer?
- 5 ¿Comes con ansiedad o de forma descontrolada en ciertos momentos?

📌 Resultados:

- 5 a 10 puntos: Tu relación con la comida es bastante flexible, aunque siempre es bueno reflexionar sobre ciertas creencias.
- 11 a 20 puntos: Podrías estar enfrentando conflictos con la alimentación. Identificar los pensamientos que los generan es un buen primer paso.
- 21 a 25 puntos: Es probable que la comida te genere mucha ansiedad o culpa. Trabajar en la flexibilidad alimentaria y el autoconocimiento puede ser clave para ti.

💡 **IMPORTANTE:** Si has pasado tiempo en bucles de culpa y restricción, es normal que tus señales de hambre y saciedad estén desreguladas. Es posible que no confíes en tu cuerpo o que no sepas identificar qué necesitas realmente.

📌 Recuperar estas señales requiere estrategias personalizadas y un acompañamiento adecuado.

🔗 Si te identificas con esto y quieres trabajarlo con apoyo, agenda una consulta aquí:
<https://wa.me/34673612711?text=Quiero+reservar+una+consulta>

Más allá de la comida, hacia la libertad.



◆ 2. Mitos y verdades sobre la alimentación

📌 Ejercicio: Detección de mitos

Instrucciones: Lee las siguientes frases y marca con un ✓ si crees que son ciertas o con una ✗ si crees que son falsas. Luego, revisa las respuestas correctas y reflexiona.

- 1 Comer carbohidratos en la cena engorda.
- 2 Si me permito comer lo que quiero, perderé el control.
- 3 Hay alimentos buenos y malos.
- 4 Comer emocionalmente es un problema.
- 5 Para estar saludable, tengo que tener un peso específico.

📌 Respuestas correctas: ✗ todas son falsas.

Explicaciones:

- No hay alimentos “buenos” o “malos”. Cada alimento tiene un propósito en la alimentación.
- La restricción genera más ansiedad. Permitirte comer con libertad ayuda a regular tu hambre y saciedad.
- Comer por emoción es normal. El problema no es hacerlo, sino que sea la única estrategia para gestionar las emociones.



Más allá de la comida, hacia la libertad.



■ Guía gratuita: “Primeros pasos para sanar tu relación con la comida”

◆ 3. Lista de alimentos “buenos y malos”

📌 Ejercicio: Reflexiona sobre tus creencias alimentarias

1 Escribe una lista de los alimentos que consideras “buenos” y “malos”.

2 Reflexiona:

- ¿Por qué crees que esos alimentos son malos?
- ¿Alguien te enseñó que debías evitarlos?
- ¿Cómo te sientes cuando los comes?

📌 Mensaje clave: La comida no tiene moral. No eres mejor persona por comer “limpio” ni peor por disfrutar ciertos alimentos.

💡 Si sientes culpa al comer ciertos alimentos, trabajarlo con acompañamiento puede ayudarte a liberarte de estas creencias.

Más allá de la comida, hacia la libertad.



■ Guía gratuita: “Primeros pasos para sanar tu relación con la comida”

◆ 4. Cortar la compensación: Clave para salir del ciclo de culpa

📌 ¿Qué es la compensación?

- Hacer más ejercicio después de comer “de más”.
- Saltarte una comida porque “comiste mucho antes”.
- Comer menos al día siguiente para “equilibrar”.

📌 Ejercicio: Pausa antes de compensar

Si sientes culpa después de comer, haz una pausa antes de actuar impulsivamente.

1 Respira profundo y escribe en un papel:

- ¿Qué estoy sintiendo en este momento?
- ¿Qué me diría a mí mismx si fuera una persona que ya ha sanado su relación con la comida?
- ¿Qué otra cosa puedo hacer para gestionar esta emoción sin castigarme?

💡 Recuerda: La culpa solo mantiene el ciclo de restricción y atracón. Dejar de compensar es clave para recuperar la confianza en tu cuerpo.

📌 Si te cuesta salir de este ciclo, trabajar con un profesional puede ayudarte a encontrar estrategias más saludables.

Más allá de la comida, hacia la libertad.



■ Guía gratuita: “Primeros pasos para sanar tu relación con la comida”

◆ 5. Primeros pasos prácticos para mejorar tu relación con la comida

Aquí te dejo tres ejercicios prácticos para empezar a trabajar en esto:

✓ Ejercicio 1: Escaneo corporal antes de comer

📌 Objetivo: Diferenciar hambre física de hambre emocional.

📌 Pasos:

- 1 Antes de comer, cierra los ojos por unos segundos y respira profundo.
- 2 Pregúntate: ¿Tengo hambre física? ¿Cómo se siente mi estómago? ¿Estoy ansioso, aburrido o estresado?
- 3 Si es hambre física, escucha lo que tu cuerpo necesita. Si es emocional, busca una estrategia alternativa (escribir, caminar, hablar con alguien).

✓ Ejercicio 2: Desafío de alimentos prohibidos

📌 Objetivo: Romper la restricción y normalizar los alimentos.

📌 Pasos:

- 1 Escribe una lista de los alimentos que consideras “prohibidos” o que te generan culpa.
- 2 Elige uno y plántate incluirlo en tu alimentación sin juzgarte.
- 3 Después de comerlo, escribe cómo te sentiste antes, durante y después.

💡 Recuerda: Comer algo no cambia tu valor como persona. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación equilibrada.

Más allá de la comida, hacia la libertad.



■ Guía gratuita: “Primeros pasos para sanar tu relación con la comida”

◆ 6. Reflexión final + Acceso a más recursos

Sanar tu relación con la comida no es un proceso inmediato, pero cada paso cuenta. 🧡

📌 ¿Qué puedes hacer ahora?

- ✅ Descarga el Test de Autoevaluación si aún no lo has hecho.
- ✅ Envía tu test completado y recibirás feedback personalizado por tiempo limitado.
- ✅ Explora más herramientas en www.tuweb.com

🚀 “La alimentación no debería ser una batalla. Es momento de hacer las paces con la comida y contigo mismx.”

📌 **Entender que la relación con la comida es algo complejo es el primer paso hacia el cambio.** Si sientes que necesitas apoyo para desenredar las emociones, pensamientos y patrones que influyen en cómo te alimentas, estoy aquí para ayudarte.

🧡 **Cada camino es único, y juntos podemos crear una estrategia personalizada para que confíes en tu cuerpo y vivas la alimentación de forma más libre y consciente.**

Reserva tu consulta aquí:

<https://wa.me/34673612711?text=Quiero+reservar+una+consulta>

Más allá de la comida, hacia la libertad.