

7 trucos rumbo a tu peso ideal

Alimentación Consciente e Inteligencia Emocional

No hay
nada malo
en
disfrutar
de la
comida que
amamos

Siempre cuando lo hagamos de forma
100% conciente





WENDY MADERA MALDONADO
PSICÓLOGA ESPECIALIZADA EN LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL.

¡HOLA!

Soy Wendy Madera y desde el 2012 llevo ayudando a personas que están atravesando por momentos de mucho estrés, cambios e incertidumbre.

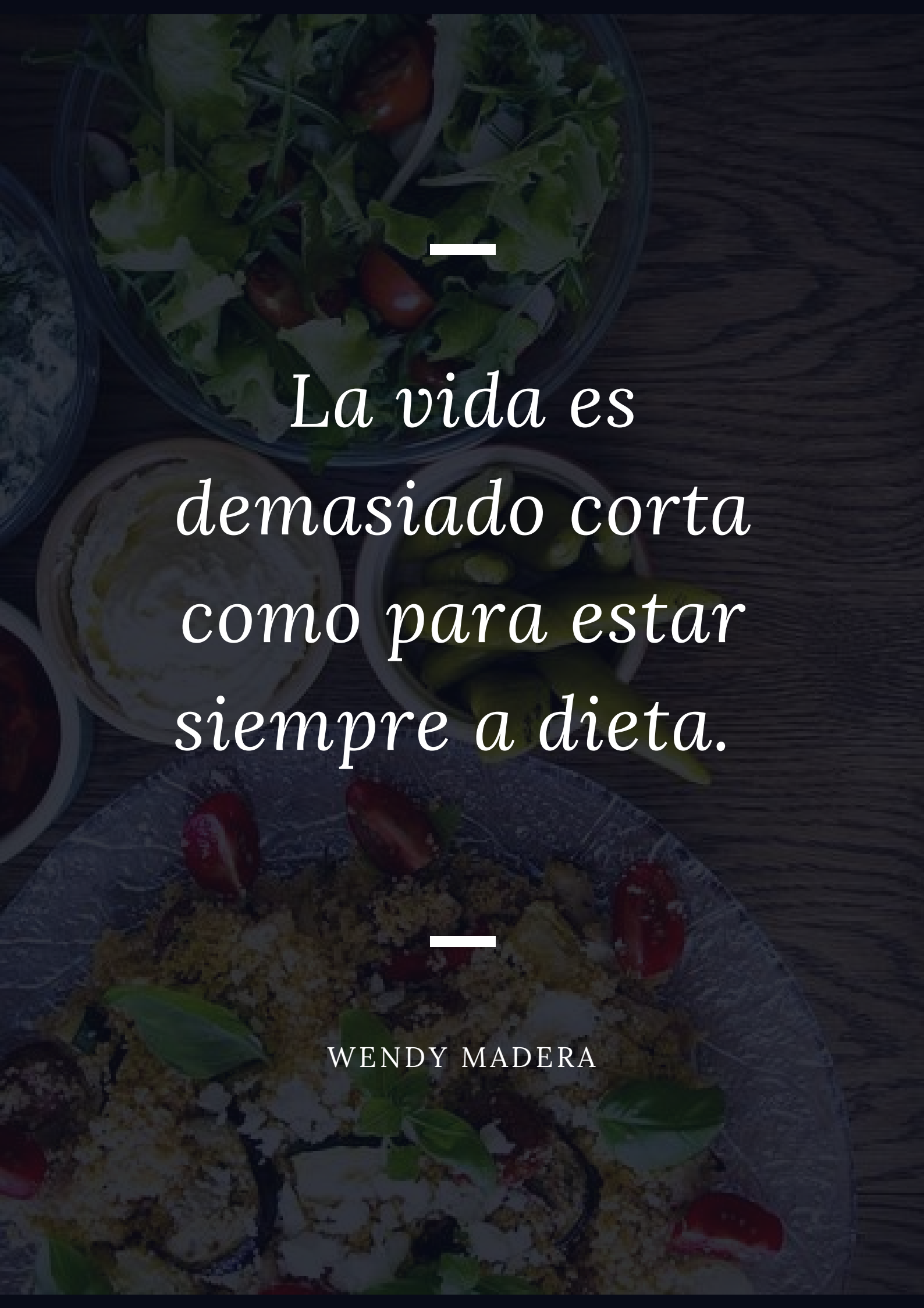
A lo largo de todos estos años me he dado cuenta cómo muchas personas canalizan sus sentimientos y emociones a través de la comida.

Haciendo esto que su relación con los alimentos sea muy inestable y poco saludable.

Por eso quiero que tú en vez de estar obsesionado con hacer dietas, cambies tu estrategia por una segura y a largo plazo: Comer Conscientemente y con Inteligencia Emocional.

Soy psicóloga graduada en el prestigioso instituto holandés de comunicación y psicología: Psychodidact.

Además de cuento con varios entrenamientos con la pionera de la Alimentación Consciente a nivel mundial. La Dra. Susan Albers.



*La vida es
demasiado corta
como para estar
siempre a dieta.*

WENDY MADERA

Truco # 1

NO TE PROHÍBAS NADA.



¿Qué haces cuando tienes un antojo? ¿Peleas con él? ¿Esperas a que se te pase? ¿O sucumbes ante él?

Cualquiera que sea tu respuesta es tiempo de que pienses diversas maneras de sobrellevar tus antojos en vez de prohibírtelos. No hay nada de malo de comer lo que te gusta. Siempre que lo hagas conscientemente.

Come despacio, disfruta al máximo, saborea cada bocado y siente la explosión de sabor en tu boca. Haz que cada uno de tus sentidos esté presente. Al tragar siente cómo el bocado baja lentamente por tu cuerpo. Haz una pausa, respira hondo y continua. Si lo haces así te aseguro que no caerás en ningún exceso.

Truco # 2

NO INTENTES CAMBIAR LO QUE SIENTES.



La alimentación emocional se trata de cambiar lo que sentimos a través de la comida. Pero lo cierto es que no puedes decidir cómo te sientes.

Para lo mismo te propongo la regla de la triple P:

Percibir

Predecir

Preparar

Por ejemplo, si sabes que generalmente te apetece un aperitivo por la tarde, reconoce el deseo, anticipa lo que vas a experimentar y prepara una merienda saludable para que no tengas que ir a comprarte un helado.

Truco # 3

SIÉNTATE Y EVITA LAS DISTRACCIONES.



No comas en el sofá viendo la televisión. Mucho menos caminando de un lado a otro. Cuando vayas a comer siéntate en la mesa. Apaga la televisión.

Aleja de ti tu teléfono móvil o cualquier otro aparato electrónico. Tampoco leas el periódico, un libro o una revista cuando comas.

Cero distracciones. Comer con atención es todo un arte, que día tras día puedes practicarlo.

Créeme tu cuerpo te lo agradecerá porque al comer consciente aprovecharas al máximo los nutrientes que consumes.

Truco # 4

COME CON TU MANO IZQUIERDA.



Comer despacio no es fácil sobre todo si llevas toda una vida comiendo rápido.

Un tip excelente es comer con tu mano menos adiestrada. De esta forma tendrás que prestar mucha atención a lo que estas haciendo y no podrás comer tan rápido como siempre.

Las investigaciones demuestran que con esta técnica hasta un puedes reducir tu ingesta diaria hasta un 30%.

Fantástico ¿No es así?

Truco # 5

SÍRVETE PEQUEÑAS PORCIONES.



Servirte pequeñas porciones es un freno natural en la cantidad de lo que comemos. Para lo mismo te recomiendo comprar platos de menor tamaño que los estándares.

De esta manera cuando te sirvas una porción mas pequeña no lo notarás en estos platos (un truco visual para engañar a tu cerebro).

Otro tip es servir tu plato en la cocina y dejar el restante de la comida allí. De esta forma cuando termines de comer en el comedor. Tendrás que pararte e ir a la cocina para comer mas.

Y créeme en este momento te preguntarás a ti mismo ¿Realmente quiero más? Y esto es una pausa consciente.

Truco # 6

SIMPLIFICA TU DIETA ALIMENTICIA.



Pon en sitios convenientes comidas o aperitivos saludables. De manera que lo saludable esté a la mano o al alcance.

En cambio las opciones que poca energía te aportan, no los tengas en casa ni en tu área de trabajo.

La comida consciente e inteligente no etiqueta los alimentos como "buenos" o "malos" o como "correctos" o "erróneos".

Todo con medida y en el momento justo se puede comer.

Truco # 7

OBSÉRVATE Y PERO NO TE JUZGUES.



Contempla tu hambre ¿Tu estomago está haciendo ruido? ¿Tienes poca energía? ¿Estás estresado? ¿Estás enojado? ¿Te sientes ansioso? ¿O más bien estás aburrido?

Observa con detenimiento si tu hambre es física o emocional. Hablate a ti mismo, conocete mas.

Busca dentro de ti en que momentos quieres comer y por qué quieres comer. Pero hazlo sin criticarte, sin juzgarte, sin insultarte o maltratarte.

Es tiempo de analizarte y ver que pasa dentro de ti cuando sientes "hambre". Puede ser que estés canalizando tus sentimientos a través de la comida.



¿TIENES DUDAS?

Si tienes dudas sobre este material, puedes ponerte en contacto conmigo y con gusto te responderé a través del email: info@wendymadera.com

Sígueme en las Redes Sociales



FACEBOOK

Wendy Madera Maldonado
[@coachAlimentacionConsciente](https://www.facebook.com/coachAlimentacionConsciente)



INSTAGRAM

Wendy Madera
[@wendynmadera](https://www.instagram.com/wendynmadera)