

PAUTAS PARA DEJAR DE COMER DE FORMA ANSIOSA

¿Es la ansiedad lo que te lleva a comer de forma desatentada e insana? Debido al estrés, la ansiedad o cualquier otro problema emocional puede que estés comiendo más rápido, más cantidad o alimentos que no son saludables.

A continuación te doy unas pautas para comer adecuadamente:

- + COME DESPACIO. Disfruta de la comida, del olor del sabor y cuando estés lleno es el momento de parar. Dedicar al menos 40 minutos para comer.
- + NO VEAS LA TV, NI MIRES EL MÓVIL. Come en silencio, con música o charlando con tu familia. Lo que prefieras.
- + COME SENTADO Y UTILIZA LOS CUBIERTOS. No hay prisas y a cada bocanada suelta los cubiertos. Mastica despacio y traga bien antes de pasar al siguiente bocanada.
- + PON LA MESA BONITA, puedes poner una vela o una flor.
- + AGRADECE. Si tienes un plato de comida que llevarte a la boca, agrádeclo porque hay otras personas que pasan hambre.
- + TEN PACIENCIA. Los hábitos saludables no se consiguen de un día para otro. Entrénalos.
- + INTENTA ESTAR MOTIVAD@. Así el cambio será más llevadero.
- + TRAZA UN PLAN. ¿Qué quieres conseguir? ¿Cómo voy a hacerlo?
- + RECOMPÉNSATE POR LOS PEQUEÑOS LOGROS. Ver un capítulo de la serie que te gusta, que te den un masaje, poner la música que te gusta y bailar a lo loco.
- + NO TE CASTIGUES. Si algún día te lo saltas, piensa que estás en una carrera de fondo.
- + COME ALGÚN CAPRICHITO UN DÍA A LA SEMANA. Yo por ejemplo, elijo el sábado y sé que ese día me puedo pasar, es lo que llamo “día libre”.