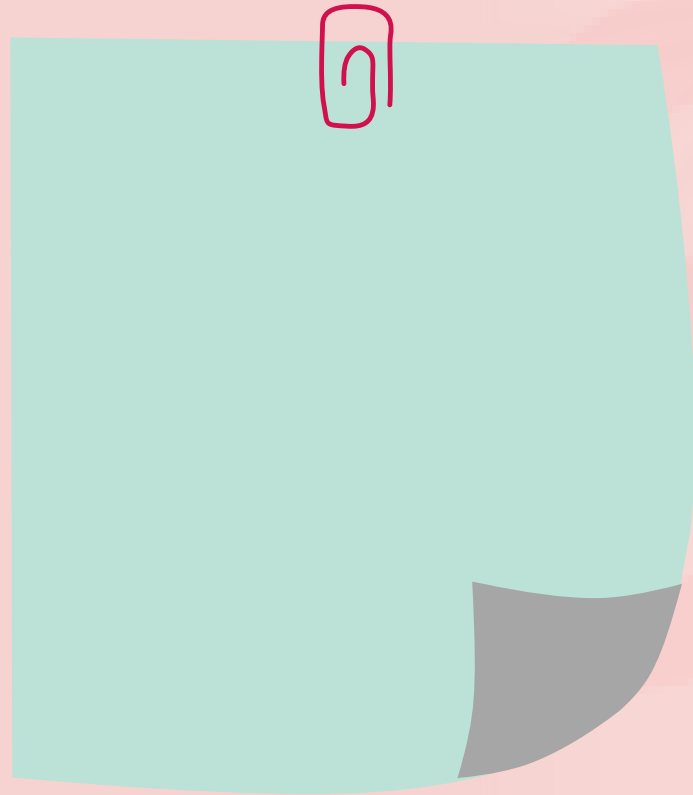
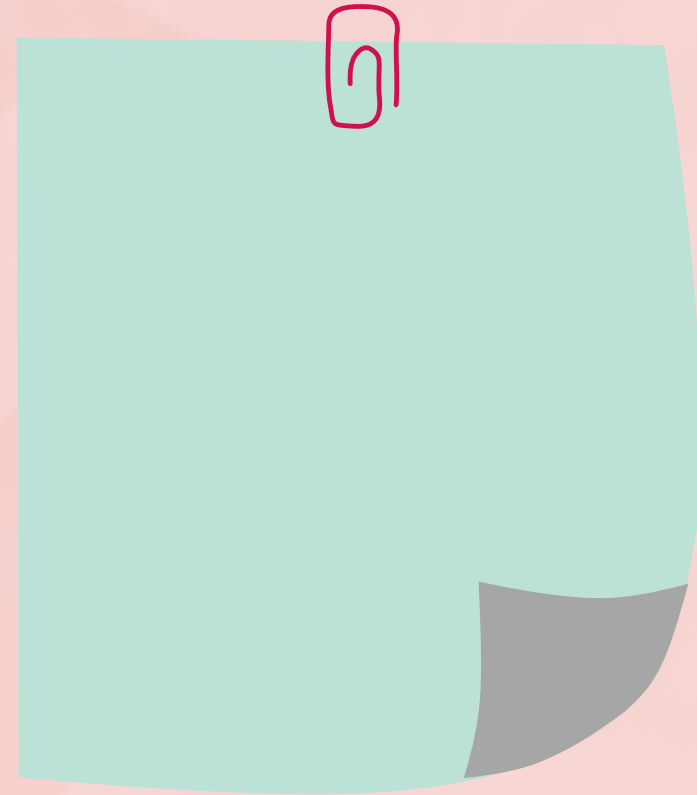


# COMER DE FORMA SALUDABLE

¿QUÉ ENTIENDES TÚ O QUÉ REPRESENTA PARA TI COMER DE FORMA SALUDABLE?



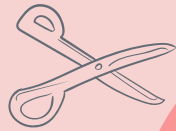
¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI ESTAR A DIETA?



LOS ALTIBAJOS EN EL PROCESO SON ALGO NORMAL QUE FORMA PARTE DEL APRENDIZAJE

# COMER DE FORMA SALUDABLE

“ROMPE EL BUCLE DESDE  
AQUELLO SOBRE LO QUE  
PUEDES ACTUAR“



FLEXIBILIDAD Y  
COMPASIÓN

~~“DIETA“~~ =

**PATRÓN DE  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE COMO  
RUTINA HABITUAL**

CUANDO ESTA “BOLA DE NIEVE“  
COMIENZA A RODAR ES DIFÍCIL  
DETENERLA.

**DESEO DE BAJAR  
DE PESO  
=  
CULPA**

**ME DESATO  
ESPONTÁNEO O EN  
“DÍA LIBRE“**

Y ESTO NOS LLEVA DONDE  
NO QUEREMOS ESTAR...

LA SENSACIÓN DE “HABERNOS  
PASADO“ EN “EL DÍA LIBRE“ PUEDE  
GENERARNOS CULPA, MALESTAR,  
PENSAMIENTOS COMPENSATORIOS  
O DE RESTRICCIÓN...