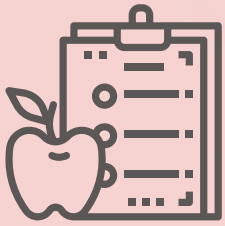


ME HE SALTADO LA DIETA, ¿QUÉ HAGO?



- LO PRIMERO DE TODO, ES QUE **NO ESTÁS A DIETA Y NO TE HAS SALTADO NADA**. ESTÁS APRENDIENDO A COMER BIEN Y ES NORMAL COMER ALGO QUE NO ESTÉ PLANIFICADO TAL CUAL EN TU MENÚ.
- NADIE ES PERFECTO, NI LOS NUTRICIONISTAS. **A TODOS NOS GUSTA COMER DE TODO** Y, SOBRE TODO, LA COMIDA QUE ES MENOS SALUDABLE.
- **NO DEBES SENTIRTE CULPABLE**, COMPARTE TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON TU NUTRICIONISTA EN CADA SITUACIÓN.

SEÑALA CUÁL DE LAS SIGUIENTES ES TU SITUACIÓN “HABITUAL”:

- ME DOY PERMISO PARA NO SER PERFECTO.
 - PERSISTO EN MIS BUENOS HÁBITOS, AUNQUE NO SEA EL 100% DE MI TIEMPO.
 - SIGO MI RUTINA SIN HACER CAMBIOS (RESTRINGIR COMIDAS, ENTRENAR PARA COMPENSAR).
 - TENGO OBJETIVOS REALISTAS.
 - NO ME COMPARO CON NADIE, SIGO MI PROPIO CAMINO.
 - NO ACTÚO COMO SI NO FUESE EL ÚLTIMO FIN DE SEMANA DE MI VIDA.
 - ANALIZO MIS COMPORTAMIENTOS, CAUSAS Y ESTABLEZCO UN PLAN DE APRENDIZAJE CON MI NUTRICIONISTA.
-
- SIENTO QUE HE PERDIDO TODO, ABANDONO Y DE PERDIDOS AL RÍO.
 - HAGO DÍAS DETOX, CON JUGOS, BATIDOS, DEJO DE COMER O HAGO DEPORTE PARA COMPENSAR.
 - TENGO CONTINUAMENTE PENSAMIENTOS NEGATIVOS (NO TENGO VOLUNTAD, ES MI CULPA, NO LO ESTOY HACIENDO BIEN).
 - BUSCO SOLUCIONES RÁPIDAS, PRODUCTOS MILAGRO, DIETAS RESTRICTIVAS, COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS QUE SEAN DETOX.
 - NO REFLEXIONO SOBRE LO QUE HA PASADO Y NO BUSCO AYUDA.
 - NO GESTIONO LA SITUACIÓN Y NO APRENDO DE ELLA.

¿DÓNDE ESTÁN SITUADOS LA MAYORÍA DE TUS TICKS? ¿EN EL APARTADO VERDE O EN EL ROJO?. **SI TIENES ALGUNO EN LA ZONA ROJA Y QUIERES CONVERTIRLO EN VERDE NO DUDES EN PEDIR AYUDA Y EMPEZAR A TRABAJAR EN ESE PUNTO.**