



*Guía paso
a paso*

MEJORA LA
RELACIÓN CON
LA COMIDA Y
CON TU
CUERPO

CREADA CON AMOR

Lic. Rocío Pilar Rolón

Una guía para salir del ciclo restricción-exceso-culpa

Antes de empezar, quiero decirte algo

Si llegaste hasta acá, probablemente estés *cansada*. Cansada de *pelear* con tu cuerpo, de pensar todo el tiempo en comida, de sentir *culpa* por comer o de sentir que nunca es suficiente.

Quiero que sepas algo importante: lo que te pasa tiene sentido. No es falta de voluntad, no es que vos seas el problema. Es el resultado de años de *dietas, reglas, exigencias y mensajes* que te enseñaron a **desconfiar de vos**.

Esta guía no está pensada para controlarte más, sino para todo lo contrario: para ayudarte a volver a vos, a tu cuerpo, a tus señales, a una forma de comer y de vivir más amable.

Importante



Son 5 pasos *simples*, pero **poderosos**. No buscan que cambies de un día para el otro, sino que empieces a *repensar* tu relación con la comida y con vos misma.

Ponete cómoda, agarrá un cuaderno, lapicera y a empezar!

Si necesitas acompañamiento no dudes en escribirme, estoy acá para ayudarte ✨❤

PASO 1

Eliminá las reglas alimentarias

Si hiciste muchas **dietas** y hoy te sentís *frustrada, agotada o enojada* con tu cuerpo, quiero decirte algo con total claridad:
no fallaste vos, fallaron las dietas!

Muchas veces estamos en modo dieta sin darnos cuenta...

Algunos comportamientos que vale la pena empezar a observar son:

- Comer algo “prohibido” y después *compensar* con ejercicio o dejando de comer 🍴🏃‍♀️
- *Clasificar* los alimentos como buenos, saludables, malos, porquería o prohibidos ⚖️
- *Eliminar* grupos de alimentos “harinas”, “azúcares”, “grasas”, etc
- Estar *constantemente pensando* en comida, en *calorías*, en si “me pasé” o no 🧠
- Sentir *culpa* después de comer determinados alimentos 😞
- Tener *miedo* a engordar por comer ciertas comidas 😞
- Sentir *descontrol* con algunos alimentos
- Hablar de “*permitidos*” el finde 🚫

Las dietas o las reglas alimentarias tienen algo en común, siempre:

Te roban **tiempo, dinero, seguridad, autoestima y confianza.**

Y en los casos más graves, pueden ser el inicio de un trastorno de la conducta alimentaria.

Por eso, te propongo una *actividad simple* pero muy **poderosa**.
Vamos a empezar a trabajar en **eliminar** estas reglas alimentarias.



Te dejo algunos ejemplos, pensá en esos pensamientos que te surgen antes o después de comer, siempre podés volver a la tabla para seguir sumando los que te vayan surgiendo en el tiempo....

Reglas alimentarias	Mensaje desde la nutrición compasiva
<p>1.No puedo o no quiero comer pizza porque engorda</p> <p>2.Me merezco comer esto hoy, por algo me cuido toda la semana y hago ejercicio</p> <p>3.</p> <p>“</p>	<p>1.Puedo comer lo que quiero, cuando quiero. Ningún alimento engorda por sí solo. No tiene magia.</p> <p>2.Me merezco comer siempre, independientemente de lo que haya comido antes o si hice o no ejercicio. no tengo que “ganarme” la comida.</p> <p>3.</p>

PASO 2

Respondé a tus señales internas

Después de años de seguir reglas externas, es totalmente “normal” que hoy no sepas bien cuándo tenés hambre o cuándo estás satisfecha. Muchas personas sienten que perdieron esa conexión... y eso suele generar mucho **miedo** 😞

Quiero que sepas algo muy importante: tu cuerpo no está roto, solo está **desacostumbrado** a ser *escuchado* ❤️

El **hambre** no siempre aparece como un vacío en el estómago, dolor o ruidos. A veces se manifiesta como:

- Cansancio 😴
- Irritabilidad
- Falta de concentración
- Dolor de cabeza
- Pensamientos constantes sobre comida 🍴

La **saciedad** tampoco es estar llenísima o que te duela la panza. La saciedad es ese punto en el que tu cuerpo empieza a sentirse más tranquilo, más estable, más cómodo 🌿

No se trata de forzarte a comer ni de aguantar hambre.

Se trata de empezar a registrar lo que tu cuerpo te va diciendo..

Algunos *comportamientos* que **perjudican** la conexión con tus señales son:

- Tomar mate, agua o té para tapar el hambre 🍷
- Saltar el desayuno o la cena para “recortar calorías”, aunque tengas apetito
- Obligarte a no comer aunque quieras
- Entrenar muy seguido sin prestar atención al cansancio 🏃♀️
- Seguir comiendo aunque ya estés muy llena
- Comer usando pantallas: tele, celular, computadora 📱💻
- Trabajar mientras comés

Ahora te propongo una *actividad simple* para practicar en tu próxima comida y cada vez que te acuerdes...



Anotá en un cuaderno o en el celular un número del 1 al 10, tratando de sentir en tu cuerpo tu nivel de hambre o saciedad.

Quiero que te observes

- Antes de empezar a comer: ¿en qué número estás?
- A la mitad del plato, si podés, dejá los cubiertos unos segundos 🍴 Tomate una pausa y volvé a registrarte.
- Al terminar el plato, volvé a preguntarte: del 1 al 10, ¿cómo me siento ahora?

Este ejercicio te va a ayudar a **anclarte al presente**, a **escucharte mejor** y, poco a poco, a empezar a responder de manera más adecuada a tus señales internas 🌱💙



PASO 3

Buscá el disfrute al comer

Nos enseñaron a comer “bien”, pero casi nunca nos enseñaron a disfrutar 🍴❤️

Y cuando la comida no satisface, algo queda **pendiente**.

Muchas veces creemos que todo va a mejorar si lo hacemos “perfecto”: Si *eliminamos* todo lo que creemos “malo” y *comemos solo* lo que consideramos “saludable”.

Pero solemos **ignorar** algo clave:

lo que comemos también tiene que ser rico, nos tiene que gustar.

Comer solo por *obligación*, por *miedo* o por *reglas* muchas veces termina en **ansiedad, picoteo o atracones**. Y no porque te falte control o fuerza de voluntad, sino porque el cuerpo también necesita placer ❤️

Si no encontramos **disfrute** en lo que estamos comiendo, el cambio o los resultados que esperamos no van a ser **sostenibles** en el tiempo.

“

Por eso, te propongo esta *actividad* para empezar a buscar el disfrute

Elegí una comida al día y hacete estas preguntas:

- ¿Esto me gusta de verdad?
- ¿Estoy eligiendo o solo cumpliendo?
- ¿Me permito disfrutar sin culpa?



Después, pensá en los platos que estás comiendo hoy o en los que vas a preparar durante el día y buscá la forma de hacerlos más apetitosos para vos o preguntate si ya lo son.

Buscar el disfrute no está *mal*, **es una forma de cuidarte**, de escuchar a tu cuerpo y de construir una relación más amable y sostenible con la comida 🍀

Te doy ejemplos míos..

Plato	Ya es apetitoso para mí o puedo mejorarlo?
1. Ensalada variada con garbanzos 2. Sándwich de queso con pan integral	1. Yo le agregaría mayonesa, además de aceite, pimienta, sal y vinagre 🥗 2. Yo podría sumarle orégano, un chorrito de aceite de oliva y, si tengo, también tomate 🍅

PASO 4

Permitite sentir tus emociones

¿Cuántas veces te pasó de estar *triste, frustrada o enojada* y terminar yendo a la **comida**? 🍷😞

En esos momentos, la comida muchas veces funciona como una **anestesia** al dolor.

Y quiero que sepas algo importante: *usar la comida para regular emociones no te hace débil, te hace humana* ❤️

El *problema* no es comer emocionalmente alguna vez. El problema es sentir que *esa es la única forma* que tenés para calmarte.

Las emociones displacenteras **no** son el **enemigo**.

Hay que *transitarlas*.

Son pasajeras, como todas las emociones, y su *función* es traernos un **mensaje** 🧠💬

“

Ahora te propongo una *actividad* para esos momentos en los que aparece el impulso de ir a la comida ✨

1. Cuando lo sientas, tomate una pausa. Y **preguntate:**

- Cómo estoy? Cómo me siento realmente?
- Tengo hambre física o estoy enojada, triste o frustrada por algo que no me sale? Me peleé con alguien?
- Tengo ganas de un alimento específico o es otra cosa lo que está pasando?

Puede ser aburrimiento, enojo, tristeza, autoexigencia, miedo, no estar conforme con tu imagen corporal... lo que sea que aparezca. Solo ponerle un nombre a lo que sentís ya ayuda 🧡

2. Después, **practicá** quedarte ahí un ratito, en ese estado.

Sin huir. Puede ayudarte colocar las manos en el corazón y llevar la atención a la respiración 🧡🧡

Respirá esa emoción y mirala con compasión. Tal vez te sirva decirte, como si fuera la voz de un amigo o una amiga:

Está bien sentirse así

Esto es pasajero

Ya vas a estar bien

Vos podés con esto

Pudiste con muchas cosas antes, sos fuerte

3. Después, **preguntate:**

¿Qué otra actividad me podría hacer bien ahora?

Tal vez necesites:

Un abrazo 🤍, Un baño, Escuchar música 🎵, Mover el cuerpo, Escribir, Pintar, Hablar con una amiga, Dibujar, etc.

Busca qué necesidad hay detrás de ese impulso y *qué es lo que realmente necesitas* en ese momento 🌱

Y también es importante decirlo: puede que, aun después de todo esto, quieras comer, y eso también **está bien**. *Permitite hacerlo con calma, con disfrute y sin culpa.*

Si esto te pasa seguido, cuando tengas un ratito, **escribí** una **lista** larga de cosas que te hacen bien y que te gustan hacer y tenela siempre cerca.

Así, cuando lo necesites, vas a tener **más recursos** a mano 🤍

PASO 5

Tratate con amor

Todo proceso de transformación es complejo. No es fácil, ni rápido y **errar es humano** 🌱

Muchas veces te va a pasar de volver a comportamientos del pasado. Y no pasa nada. *No te juzgues, no te castigues y no te odies por eso.*

Pensá esto: *¿cuántas veces te miraste al espejo y te dijiste cosas que jamás le dirías a alguien que querés?* 💔

No valés más ni menos por la forma de tu cuerpo. Tu **valor** no está en tu **peso**, en tu **talle**, ni en tu **imagen**.

Aceptar y entender esto **no es simple**.

Soltar las **dietas**, la **culpa** y el **miedo** es difícil, porque son muchos años de creencias estrictas y restrictivas.

Si un día volvés atrás, *volvé a arrancar*.

Cada día es una nueva **oportunidad**.

Podés hacerlo un poquito **mejor** que ayer 🤍

“

Para este paso, quiero proponerte una *actividad* distinta, más amorosa y más conectada con el cuerpo ✨

Sé que puede ser *difícil*, pero es muy *valiosa*.

Tomate unos minutos y **escribí** 10 o más agradecimientos a tu cuerpo. No desde la **estética**, sino desde lo que tu cuerpo te permite **vivir** y **sentir**.

No tiene que ser **perfecto**, no tiene que salir **fácil**, solo tiene que ser **honesto**.

Este ejercicio no busca que ames tu cuerpo de un día para el otro. Busca que empieces a mirarlo con un poco más de **respeto, cuidado y compasión** 💙

Y eso, con el tiempo, **cambia todo**.

Si no sabés por dónde empezar, te dejo algunos ejemplos míos:

Le agradezco a mi cuerpo por:

- permitirme sentir el sol en invierno ☀️
- dejarme reír con mi mamá 💛
- dejarme disfrutar de la comida de mi papá
- permitirme abrazar, caminar, respirar, reír, emocionarme



Un último mensaje

Si mientras leías esta guía sentiste que algo de esto te pasa a **vos**, quiero que sepas algo importante: *no estás sola* ❤️

Salir del ciclo **restricción** – **excesos** – **culpa** es posible. No es rápido ni perfecto, pero sí es profundamente **liberador**.

Me alegra muchísimo que hayas llegado hasta acá. Espero de **corazón** que esta guía te haya servido!

Sé que este camino es difícil, **te entiendo**, yo también atravesé momentos dolorosos en mi relación con la comida y con mi cuerpo y por eso te lo digo con **convicción**:

con **intención**, con **tiempo** y con **amabilidad** hacia vos misma, podés salir de ahí.

Podés aprender a nutrirte con más **calma**, desde el **respeto**, el **autocuidado** y el **amor** ❤️

Date tiempo, no te apures.

Y si en algún momento te sentís perdida, volvé a esta guía y a sus actividades o si querés que te acompañe en tu proceso, **no dudes en hablarme**, estoy acá para ayudarte



Con amor,
tu Nutri, Rochi 🍏🌱

Gracias

ELABORACIÓN PROPIA. PROHIBIDA SU COPIA TOTAL O PARCIAL