

Identifica tu relación con la comida



Una buena relación con la comida es como cualquier otra relación: requiere tiempo, práctica y mucha paciencia.

Es importante comprender que tu relación con la comida va más allá de alimentar tu cuerpo. A diferencia de los animales que comen únicamente para sobrevivir, los humanos comen por una variedad de razones, como alegría, placer, cultura, tradición, socialización y para alimentar tus cuerpo.

Cuando comienza a apreciar la comida como algo más que una fuente de combustible, puede comenzar a ver tu valor y desarrollar una relación más saludable.

Los signos de una buena relación con la comida incluyen:

- Te das permiso incondicional para comer los alimentos que disfrutas.
- Escuchas y respetas las señales naturales de hambre de tu cuerpo.
- Comes cuando tienes hambre y paras cuando estás lleno .
- Ningún alimento está prohibido.
- No te obsesiones con el número de la báscula.
- No dejes que las opiniones de los demás dicten qué alimentos comes.

- No siente la necesidad de justificar tus elecciones de alimentos.
- Entiendes que no estás definido por los alimentos que comes.
- Disfrutas de toda la comida con moderación.
- Tú eliges los alimentos que te hacen sentir mejor.
- Las calorías no son el foco de tus elecciones de alimentos.

Si está mirando esta lista y pensando: "Nunca llegaré a este punto", no está solo. Muchas personas luchan con la idea de deshacerse de la mentalidad de la dieta y alejar años de los mensajes de la cultura de la dieta que han estado recibiendo desde una edad temprana.

En lugar de concentrarse en marcar todos los elementos de la lista, intente abordar uno a la vez al ritmo que más le convenga.

Para obtener más información sobre el tema y cómo incorporarlo a tu rutina diaria, consúltame [Merce Tur](#)

Hola ☐ Si te gusta lo que publico y quieres profundizar más únete a mi grupo Gratis, donde aprendemos y compartimos junt@s "[Los 3 Pilares de las Dietas y Nutrición](#)".

