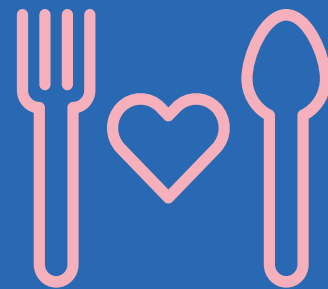
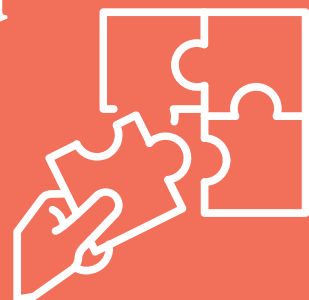




# 7 pasos para una nutrición sin obsesión



# Guía para vivir la nutrición de otra forma



Todo el equipo de Diet Free Republic te da la bienvenida a esta guía para vivir la nutrición de otra manera.

*(Recomendamos leer con un café, té o infusión en mano, también puede ser con una velita encendida, o música)*

En esta guía básica encontrarás los pasos iniciales para conseguir hacer las pases con tu alimentación.

En 7 pequeños pasos te iremos contando cómo empezar en este proceso.

Si sientes que esta forma de ver la nutrición es para ti, visita nuestra web [www.dietfreerepublic.com](http://www.dietfreerepublic.com) para conocer nuestro servicio más completo.



1.

## Deja de intentar perder peso.

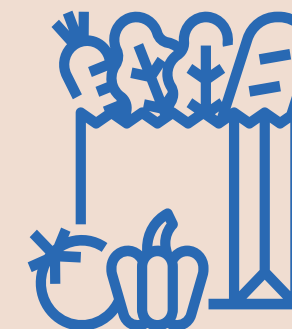
Sí, así como lo lees.

Ok, te comentamos que serían 7 pasos básicos, pero no dijimos si eran fáciles o no. Realmente lo que queremos decir con esto es que dejes de intentar llegar a un peso al que lograste alguna vez mediante dietas estrictas, y vivías en el camino de la amargura para mantenerlo.

Y punto. Es el consejo más básico e importante para aprender a hacer las pases con tu alimentación. Intentar mantener un determinado peso nos llevan a **dietismo crónico**.\*

Querer cambiar nuestro cuerpo a toda costa es lo que nos lleva a conseguir una relación inadecuada con la comida al confundir nuestras señales de hambre y de saciedad, y así sentir pérdida "control", empezar con antojos y atracones.

**Dietismo crónico** *no es más que vivir a dieta restrictiva y no disfrutar de tu alimentación nunca.*



# 97% De las dietas fracasan

Por eso, cuando sientas la urgencia de volver a hacer una dieta NO actúes. Espera, surfea las ganas de volver a perjudicar tu salud mental y física, y pregúntate lo siguiente:



*¿De qué se trata esta urgencia?*

*¿Qué estoy buscando realmente cuando estoy tratando de cambiar mi cuerpo?*

## Tomate tu tiempo para contestar

Vivimos dentro de una cultura de dieta. Nuestra sociedad nos hace sentir que ser más delgad@s nos acerca a la felicidad, y nos hará más aceptados y amados.

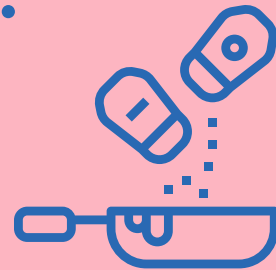
Nos venden este concepto, y nosotros vamos y lo compramos. Casi siempre sin saberlo. Si piensas con calma, muchas veces llegamos a esto:

**“Quiero ser más delgad@ para que “X” personas me quieran. Eso significa que soy aceptada, y eso significa que pertenezco”.**

**Perder peso no significa solo perder peso, casi siempre hay una historia más profunda.** Hemos trabajado con miles de personas, conocemos sus historias.

2.

## La famosa alimentación intuitiva.



Acepta que necesitas comer cuando tienes hambre, y que a veces también necesitas comer por razones que no se sienten como hambre de verdad. Es muy importante honrar nuestras sensaciones de hambre, y CONFIAR, en que está permitido comer cuando tu cuerpo te está diciendo que así es.

Las dietas nos hacen sentir que no está permitido comer cuando tenemos hambre. Nos intentan alejar de esa sensación. Por eso, hacer las pases con tu hambre y aprender a confiar en ella, comiendo cuando la sientes, es la clave.

Pero... ¿Sabías que también está permitido comer cuando no tienes hambre física?

La alimentación emocional, por placer o comfort, no es mala.

No conviertas la alimentación intuitiva en una dieta más. Si te encuentras practicando reglas como: **“No comeré más de esto”**, sin saber si te apetece, ya estás en cultura de dieta. Muchas veces alimentación emocional es simplemente hambre. No siempre sabemos identificar, escúchate.

### 3. Aprende a reconocer tus pequeñas señales de hambre.

El hambre no es solamente nuestro estómagos onando. Incluso, esa señal realmente significa que el hambre está avanzada.

Las señales de hambre pueden ser muy diferentes para cada quien, pero aquí te van algunas pistas de cómo identificarla:

- Distraernos y perder la concentración
- Irritarnos con más facilidad
- Sentir ansiedad o vacío
- Dolor de cabeza



Antes de llegar a sentir ese gruñido del estómago, prueba a comer algo cuando vayas sintiendo estas señales, y observa si esto te ayuda a estar más estable y con mas energía durante el día.

Es una manera más tranquila y calmada de vivir, sin tener que llegar a ese “estado de emergencia”.

## 4. Auto-privarte a la hora de comer.



Eso significa aprender a honrar tu hambre física, y deseos por ciertos alimentos incluso si crees que están “fuera de tus requerimientos”.

Al comer, muchos de nosotros nos enfocamos solo en que no nos pasemos de cantidad, y en identificar cuándo hemos llegado a ese estado para así dejar de comer.

En muchos casos, suele dar miedo llegar a ese momento porque significa que ya “comimos suficiente” y que ya no podremos comer más.

La saciedad se convierte en un estrés menos cuando estamos observando nuestras pequeñas señales de hambre, como comentamos en el paso anterior, más que cuando solo nos enfocamos en no pasarnos.

Por eso, permitirte los tipos de alimentos que deseas, puede ayudar a que no te sientas extremadamente llena al terminar de comer, y que tampoco sientas ansiedad de que llegue esa sensación.



## 5.

# Aléjate de las compensaciones.

Rompe el ciclo.

1. No necesitas hacer ejercicio para compensar lo que te comiste.
2. No tienes que dejar de comer tu próxima comida o merienda.
3. No entres en mentalidad de dieta otra vez.

Entras de nuevo en este ciclo:

Quiero comer algo  
pero es prohibido.  
Es malo  
"No debería"

Vergüenza  
Culpa  
"No lo volveré a hacer"  
"Más nunca las compro"  
"No voy a cenar"



"Pero me apetece"  
Tengo galletas y  
quiero comerlas  
desde hace  
tiempo ya...

Me las como...  
No las disfruto porque  
"está mal"  
Las como de manera  
automática

## Paz con la comida realmente significa:

Deshacernos de los valores morales que le damos a ciertas comidas (Alimentos “buenos” y “malos”), para poder así hacerle caso a nuestra intuición, en vez de guiarnos por reglas (cultura de dieta) y por castigos o compensaciones.

Libertad con la comida y con tu cuerpo significa no castigarte. Significa comer de todo y entender cuáles son los alimentos que te gustan de verdad.

Cuando dejas de compensar, y de tener en tu cabeza alimentos malos, dejas también de sentir que cometiste un crimen y que mereces un castigo.

Sentirás que eres una persona libre, capaz de decidir y entender lo mejor para si misma.



## 6. Duda, confía en tu intuición.

Duda sobre todo el contenido que leas de nutrición, comida y salud.

La mayoría del contenido que consumimos respecto a estos temas está contaminado con la cultura de dieta.

Observa bien lo siguiente, confía en tu intuición.

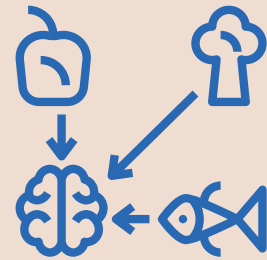
Es una dieta si:

- Te hacen aplicar miles de reglas, y te dicen cómo y cuándo comer.
- Te hablan de salud, auto-cuidado o amor propio, de que odian las dietas, blablabla... pero promueven solamente pérdida de peso.
- Sientes que vives en restricción si aplicas esos consejos.
- Te "prohiben" alimentos, y además te dan listas de alimentos "permitidos".



7.

## Siempre prefiere la visión a largo plazo.



*Wow, este paso es el más difícil.*

Y es que sabemos que el mantenernos alejadas de la cultura de dieta hace que nos sintamos como las raras.

Como las únicas que no creemos en eso, mientras todo nuestro entorno está haciendo la dieta más reciente.

Incluso, esas personas están siendo celebradas por su progreso, y por “cuidarse”.

Si, puede que se vean efectos más rápidos en esos progresos. Que sean celebradas por su talla y por su cuerpo en ese momento.

¿Qué va a pasar con esas tallas en 6 meses? ¿Y en un año?  
¿Y en 5 años?

Te damos una garantía casi del 100% que esas personas en ese período de tiempo ya no estarán siguiendo esa dieta. Incluso, puede que hayan ya recuperado todo el peso perdido, y además de eso, tengan conductas como atracones, ansiedad, y otras compensaciones.

**Pues eso es cultura de dieta. No dura para siempre nunca.**

Así que hemos llegado hasta el final...Pero antes, te queremos dejar una reflexión.

Estás trabajando/estudiando y, de repente, necesitas hacer pis.  
¿Cuál de las siguientes opciones escogerías?

- A) Pensar si está bien o no ir a hacer pis.
- B) Decir, “¡No quiero arruinar mi día al ir a hacer pis!”
- C) Ir al baño lo antes que puedas, y seguir con tu vida.

Supongo que la mayoría opta por ir al baño, sin analizar la situación. Pues cuando se trata de experimentar hambre, que es una necesidad fisiológica igual que hacer pis... es una historia diferente ¿Por qué? Cultura de dieta.

Estos pasos no se consiguen implementar de la noche a la mañana. Pero, puedes usarlos como mantra mientras practicas una y otra vez.

Mientras los practiques recuerda: auto-compasión, paciencia y amor propio mientras tus nuevos hábitos se van formando. Habrán días más fáciles que otros, pero cada día estarás más cerca de que sean parte de tu rutina.



**Y recuerda, en Diet Free Republic puedes profundizar siempre respecto a estos temas. No estás sola.**



diet  
free  
republic

nutrition  
obsession