

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN INTUITIVA

Esta guía es un extracto del libro COME LO QUE TE PIDA EL CUERPO de Susie Orbach

Esta guía te ofrece claves para transformar tu manera de comer, para pasar de una forma de comer dolorosa o caótica a otra que te tranquilice y te nutra.

Todos tenemos un mecanismo –nuestro punto de ajuste personal-, que regula nuestras medidas. Éste funciona mejor cuando comemos porque tenemos hambre y paramos cuando estamos satisfechos.

Si comes muy poco tu metabolismo se ralentiza, tu apetito aumenta y tu cuerpo intenta que vuelvas a tener la talla que te corresponde.

Si comes demasiado tu metabolismo también se ralentiza. No puede procesar eficazmente el exceso de comida.

Si comes lo que es adecuado para ti, tu metabolismo funcionará eficientemente.

Tu cuerpo se mantendrá estable y conforme con tu punto de ajuste personal.

Comer es igual que otras funciones corporales –dormir, orinar, caminar, estornudar. Nuestro cuerpo nos envía señales, a las que podemos responder.

Esta guía te ayudará a responder a las señales del registro interno de tu cuerpo. Dejar de comer de forma caótica e insana lleva su tiempo. Requiere una práctica para que se convierta en algo natural.

Toma tu problema con seriedad.

Dale la atención que necesita.

No esperes milagros. Sigue las claves. Con el tiempo notarás que tu manera de comer se ha vuelto relajada y sencilla.

Mejor que un milagro.

Cinco claves te ayudarán a comer de otra manera y te permitirán tener la talla que te corresponde.

Consúltalas cuando lo necesites. Te darán soluciones inmediatas.

Estas claves te ofrece el camino para confiar en ti misma con respecto a la comida, incluso si nunca has sido capaz de hacerlo antes.

Si las sigues, verás que son infalibles.

Ni la dieta, ni el médico, ni el entrenador, ni las planificaciones pueden saber mejor que tú lo que le conviene a tu cuerpo.

El libro completo fué publicado por Editorial Integral
ISBN: 9788479018450

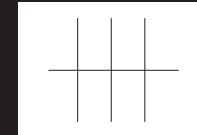
Otros libros de Susie sobre alimentación e imagen corporal son: La gordura es una cuestión femenina, La huelga de hambre y La tiranía del cuerpo.

GUÍA DE BOLSILLO PARA UNA ALIMENTACIÓN INTUITIVA

La siguiente página tiene una guía de recorte que puedes doblar como un folleto que entra en tu cartera, bolsillo, billetera, como más útil te parezca llevar contigo los puntos principales para poder buscarlos discretamente mientras le tomas la mano a esta nueva forma de comer.

Sigue las instrucciones para construir tu mini-folleto.

1) Corta alrededor de las líneas punteadas en la caja en la página siguiente.



2) Dobra el recorte a la mitad



3) Vuelve a doblarlo a la mitad.



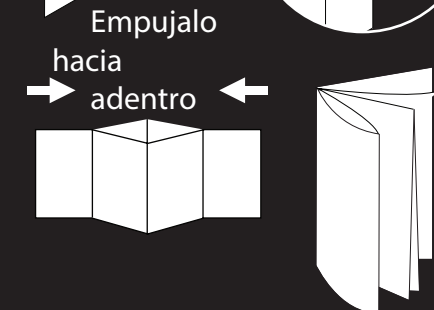
4) Una vez más, para que quede del tamaño de uno de los 8 paneles.



5) Luego abrelo, dóblalo a la mitad y corta en el primer doblés.



6) Abrelo otra vez, dóblalo a lo largo como en el paso 2, y luego dóblalo a lo alto para lograr un folleto del tamaño de tu tarjeta de crédito.



BODIES
ENDANGERED
www.endangeredbodies.org




Quinta clave 

Deja de comer cuando estes llena.
No mitigues ese sentimiento.
Es el que traza la linea entre comer y no comer.
Empieza a comer cuando estes genuinamente hambriento.
Presta atención mientras comes.
Detente cuando este lleno.

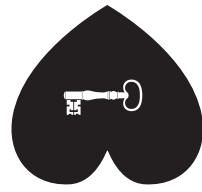
Cuarta clave 

Saborea cada bocado.
Saborea.
Siente.
Disfruta cada mordisco.
No importa cuanto te ha costado ni cuanto tiempo te ha llevado preparar.
Si no saboreas la comida al cien por cien no la necesitas y no te hace ningún bien.
No desperdices ni un solo bocado de placer.

Tercera Clave 

Descubre por que comes cuando no tienes hambre.
La comida solo puede satisfacer a los estomagos hambrientos. No puede hacer que desaparezcan otros tipos de hambre. Solo puede posponerlos o cubrirlos temporalmente.
Si no puedes encontrar una respuesta, no desespere.
Esta no es una razón para comer. Es una razón para sentirte bien contigo misma por no hacerlo y no sumar un problema adicional a tu problema original.

Tal vez lo que realmente necesitas es



Un abrazo
Llorar
Dormir
Un descanso
Una novia o novio
Una charla
Date tiempo para descubrir lo que realmente necesitas

Finalmente..

Si sientes que tu cuerpo está bloqueado y tu metabolismo está inactivo, realiza 40 minutos de ejercicio físico continuo, como por ejemplo:

Caminar / Correr / Nadar / Hacer pesas / Bailar
Tres veces por semana.

Este tipo de actividad pone en marcha un sistema inactivo. El ejercicio también puede proporcionar una experiencia diferente y positiva para el cuerpo.

Diseñado por Jo Harrison
www.jo-harrison.co.uk

LAS CINCO LLAVES

Alimentación intuitiva
Una guía para comer



Come lo que te pida el cuerpo - Susie Orbach-

BODIES
ENDANGERED
www.endangeredbodies.org

Primera Clave

Come cuando tengas hambre.

No esperes a estar demasiado hambrienta o famélica.

Si no estás segura de tener hambre, no comas.

Significa que no tienes hambre.

Probablemente has jugado tanto con tus señales de hambre que tienes que identificarlas de nuevo.

Segunda Clave

Come lo que tu cuerpo te pide. Ni reglas, ni reglamentos.

Para saber qué es lo que quieres comer, imagínate comiendo lo que deseas.

Si aún sientes deseos de comértelo, cómetelo. Observa cómo sabe y si realmente lo disfrutas tanto como esperabas.

Si ninguno de los alimentos que imaginas concuerdan con tu apetito, quizás no te apetece comer en absoluto.

..... LÍNEA DE CORTE
----- LÍNEA PARA DOBLAR

Si puedes imprimelo en un papel pesado, de 120 gr.
Tal vez en un color que te guste.

Reproducido con permiso - texto ©Susie Orbach 2002

Puedes también imprimir estos en un papel o tarjeta, cortarlos y abrocharlos, o tener a mano los que te resulten más útiles, lo que mejor funcione para tí.

Las Cinco Llaves

Alimentación
intuitiva
Guía de bolsillo

Come lo que te pida el
cuerpo de Dra. Susie Orbach

BODIES
ENDANGERED
www.endangeredbodies.org

Primera Clave

Come cuando tengas hambre.

No esperes a estar demasiado hambrienta o famélica.

Si no estás segura de tener hambre, no comas.

Significa que no tienes hambre.

Probablemente has jugado tanto con tus señales de hambre que tienes que identificarlas de nuevo.

Segunda Clave

Come lo que tu cuerpo te pide.

Ni reglas, ni reglamentos.

Para saber qué es lo que quieres comer, imagínate comiendo lo que deseas.

Si aún sientes deseos de comértelo, cómetelo. Observa cómo sabe y si realmente lo disfrutas tanto como esperabas.

Si ninguno de los alimentos que imaginas concuerdan con tu apetito, quizás no te apetece comer en absoluto.

Quizás lo que en realidad te apetece es:

Un abrazo
Llorar
Dormir
Un descanso
Un novio.
Hablar con un amigo.

Permítete descubrir lo que realmente quieres.

Tercera Clave

Descubre por qué comes cuando no tienes hambre.

La comida sólo satisface a los estómagos hambrientos.

No puede hacer que desaparezcan otros tipos de hambre. Sólo puede posponerlos o cubrirlos temporalmente.

Si no puedes encontrar una respuesta, no desesperes. Esta no es una razón para comer. Es una razón para sentirte bien contigo misma por no hacerlo y no sumar un problema adicional a tu problema original.

Cuarta Clave

Saborea cada bocado.

Saborea

Siente

Disfruta cada mordisco

No importa cuánto te ha costado. No importa cuánto tiempo ha llevado prepararlo.

Si no saboreas la comida al cien por cien no la necesitas y no te hace ningún bien.

No desperdices ni un solo bocado de placer.

Quinta Clave

Deja de comer cuando estés llena.

No mitigues ese sentimiento. Es realmente importante.

Es el que traza la línea entre comer y no comer.

Comienza a comer cuando verdaderamente tengas hambre.

Presta atención cuando estés comiendo.

Detente cuando te sientas llena.

Finalmente...

Si sientes que tu cuerpo está bloqueado y tu metabolismo está inactivo, realiza 40 minutos de ejercicio físico continuo, como por ejemplo:

Caminar / Correr / Nadar / Hacer pesas / Bailar

Tres veces por semana.

Este tipo de actividad pone en marcha un sistema inactivo. El ejercicio también puede proporcionar una experiencia diferente y positiva para el cuerpo.

Diseñado por Jo Harrison
www.jo-harrison.co.uk