

Lograr un peso saludable: ¿la voluntad es la única respuesta?

La historia personal, los hábitos en la alimentación, la responsabilidad, obligación, fuerza de voluntad, la disciplina, ¿son los elementos de la fórmula para sostener un peso saludable?

Creatividad y exploración, aliados de la decisión.

Le proponemos las siguientes preguntas para que reflexione:

1. ¿Tengo intención de aprender a cuidar mi alimentación?
2. Si tuve alguna vez intención, y “fallé”, ¿porqué fue?, ¿qué factores incidieron?
3. ¿Con qué herramientas distintas de la “fuerza de voluntad” puedo acompañar mi intención?
4. ¿Qué “pensamientos mágicos” tengo en relación a mi forma de alimentarme y la posibilidad de cambiarla?
5. ¿Confío realmente en que puedo construir un cambio estable en mi relación con la comida?
6. ¿Quiénes de las personas que me rodean creen que puedo cambiar? ¿Quiénes no?
7. ¿Cómo me siento ante la posibilidad de explorar alternativas en relación a lo que como y cómo lo preparo?
8. ¿En qué etapas del proceso de los alimentos podría intentar una actitud creativa?

Lic. en Psicología **Silvina Forbes**
Disertante de los talleres de Peso Saludable