

WWW.TUSEMOCIONESPESAN.COM

**10 PASOS  
PARA  
TERMINAR  
CON TU  
OBSESIÓN  
POR LAS  
DIETAS**

Por Gina Quevedo



Probablemente has escuchado que esto es una buena idea, pero ¿ya te deshiciste de ella? Tal vez piensas "Si, claro eso les sirve a las personas a las que no les importa saber su peso pero yo necesito mi báscula o perderé todo el control". Te prometo que una vez que la tires, es cuando realmente tendrás el control de lo que haces.

# DESHAZTE DE TU BÁSCULA



02

# DEJA DE CONTAR CALORÍAS

---

..... O carbohidratos, macros , tazas, puntos etc. Cada vez que caes en la obsesiva necesidad de medir , haces más grandes tus miedos. Si dejas de alimentarlos, estos se irán haciendo cada vez más débiles hasta que eventualmente desaparezcan.

No sé quien dijo que era buena idea guardar ropa que te queda "muy chica" como fuente de inspiración para perder peso pero esto no es saludable y solo provoca que te sientas insatisfecha con la forma en la que luces. Compra ropa que te haga sentir hermosa, no para cuando pierdas peso sino HOY.

**VÍSTETE**  
**DE**  
**ACUERDO**  
**AL CUERPO**  
**QUE**  
**TIENES**  
**HOY**

# DESINTOXÍCATE DE REDES SOCIALES

Una buena idea es dejar de seguir en redes sociales cuentas que te hacen sentir que todo en tu vida debería ser diferente, especialmente tu cuerpo. No sabes si esas personas que sigues se hacen daño mental, físico o emocional con tal de mostrar al mundo una fachada o un "ideal" de lo que no son. En el ciberespacio hay cientos de miles de cuentas interesantes por seguir, busca las que te dejen algo positivo.

Cada q u i e n tiene diferentes detonadores. Puede ser u n a creencia (generalmente FALSA), los comentarios de alguien o asistir a lugares en los que sientas presión para verte de tal o cual manera. Encuentra e s e factor y s e r á de gran ayuda estar consciente para no permitir que este te afecte aún si estás expuesta a estas situaciones, personas o lugares.

**IDENTIFICA**  
**LO QUE**  
**DETONA TU**  
**OBSESIÓN**

# ACEPTA LA DIVERSIDAD DE CUERPOS

Es imposible que todas encajemos en un mismo estándar de belleza. Reconocer que todas las formas, estaturas y tallas son hermosas hace mucho más fácil el aceptar y cuidar lo que tienes.  
!Eres un tesoro!



Si las dietas no han funcionado, deja de hacerlas. Si has faltado a un montón de fiestas por miedo a comer, deja de perderte esos momentos felices. Si la obsesión por el yoga, crossfit, triatlones y el gimnasio no te hace feliz, deja de hacerlo también. La moderación y el balance significan algo diferente para cada uno de nosotros pero trata de no vivir en los extremos.

**DEJA DE**  
**HACER LO**  
**QUE NO**  
**TE HACE FELIZ**

# SE AMABLE CONTIGO MISMA

Deja de agredirte con palabras como "odio" y "no me gusta" cuando te refieras a cualquier parte de tu cuerpo. Sácalas de tu vida y cámbialas por halagos hacia las cosas geniales que tu cuerpo SÍ es y que puede hacer; así como a tu personalidad y talentos. Enfócate en eso y si no te sale al principio porque tal vez no lo crees... no importa, inténtalo. Lo primero por hacer cada mañana será decirte algo positivo y con mucho amor para que poco a poco sanes tu relación contigo misma.



09

## ELIMINA DE LA COMIDA **LAS ETIQUETAS** "BUENA Y MALA"

El pan es "malo" así que comerte un bagel es algo que no haces. Las zanahorias son "buenas" entonces te comes medio kilo como snack. Cuando etiquetas ciertos alimentos y los eliminas de tu vida, despiertas un antojo inmenso por ellos y como consecuencia, el deseo de estos te causa ansiedad y en muchas ocasiones te lleva a un atracón. Los alimentos no tienen calidad moral, así que deja de categorizarlos.

Todos estos pasos te ayudarán a tener una mayor paz mental pero debes ser paciente y amable contigo misma si en un principio te cuesta trabajo adaptarte o seguir todas las indicaciones. Toma en cuenta que has vivido en el loco mundo de la obsesión por las dietas por mucho, mucho tiempo pero créeme que salir de ahí vale la pena.

**SE**  
**MUY**  
**PACIENTE**

*Para más información  
y recursos gratuitos  
visita la web.*