

Recupera la paz con la comida y contigo

No es la comida, es la relación que tienes contigo

Si estás leyendo esto, seguramente llevas tiempo sintiendo que tu relación con la comida se ha vuelto complicada. Y te entiendo, he estado ahí. Sabes lo que “deberías hacer”, pero aun así terminas comiendo por ansiedad, por cansancio, por estrés o por desconexión. Y no, no es falta de fuerza de voluntad.

Es falta de herramientas emocionales.

Este ebook te enseña a entender tus emociones, regularlas y construir una relación sana con la comida desde la conciencia, no desde la culpa.

ENTIENDE TUS EMOCIONES SIN JUZGARTE

Las emociones no son el enemigo. Son señales.

Cuando no las escuchas, buscan otra salida... y muchas veces esa salida es la comida.

Qué son las emociones

- Respuestas del cuerpo ante algo que percibes como importante.
- No son buenas ni malas.
- Solo quieren avisar de una necesidad.

Cómo se sienten en el cuerpo

- Ansiedad: presión en el pecho, respiración rápida.
- Tristeza: pesadez, falta de energía.
- Estrés: tensión muscular, aceleración.
- Aburrimiento: vacío, inquietud suave.

Mini test: ¿Cómo gestionas tus emociones ahora?

Marca lo que te represente:

- Evito sentir y me distraigo.
- Como para calmarme.
- Me cuesta identificar qué siento.
- Me juzgo por sentir “demasiado”.
- A veces gestiono bien, a veces no.

Si marcaste 2 o más, este ebook te va a ayudar muchísimo.

EL CICLO DE COMER POR ANSIEDAD

Comer por emoción sigue un patrón repetitivo:

1. **Emoción intensa** (estrés, soledad, cansancio).
2. **Impulso**: "Necesito algo ya".
3. **Comida como alivio rápido**.
4. **Sensación de calma momentánea**.
5. **Culpa o frustración**.
6. **Promesa de control**.
7. **Nueva emoción** → se repite.

No rompes este ciclo con dietas.

Lo rompes entendiendo qué te pasa y dándote otras herramientas.

HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL (PRÁCTICAS Y RÁPIDAS)

1- Técnica STOP

- **Stop**: para 5 segundos.
- **Toma aire profundo**.
- **Observa qué sientes**.
- **Procede con intención, no con impulso**.

2- Respiración 4-2-6

Inhala 4, retén 2, exhala 6.

Repite 5 veces.

Reduce la ansiedad en menos de 1 minuto.

3- Diario emocional de 3 preguntas

1. ¿Qué siento?
2. ¿Qué necesito realmente?
3. ¿Qué puedo hacer que no sea comer?

Reencuadre cognitivo simple

Cambia “no puedo más” por “esto es incómodo, pero puedo gestionarlo”.

RECONSTRUYE TU RELACIÓN CON LA COMIDA

Deja de etiquetar alimentos

No existen alimentos “buenos” o “malos”.

Existen contextos, cantidades y emociones detrás.

¿Hambre física o hambre emocional?

Hambre física: aparece poco a poco, acepta cualquier comida, se calma al comer.

Hambre emocional: aparece de golpe, pide algo específico, no se calma del todo.

Ejercicio: Mi plato emocionalmente inteligente

Incluye:

- Algo que te nutra.
- Algo que te guste.
- Algo que te dé saciedad.
- Algo que te dé calma.

HÁBITOS QUE SOSTIENEN UNA RELACIÓN SANA

Regula tu sistema nervioso

- 5 minutos de respiración.
- 10 minutos de movimiento suave.
- 2 pausas conscientes al día.

Crea un entorno que te apoye

- Ten opciones nutritivas accesibles.

- Evita ir con hambre a comprar. Eso evitará que compres desde el impulso.
- Planifica sin rigidez.

Microhábitos que funcionan

- Un vaso de agua antes de comer.
- Comer sin pantallas 1 vez al día.
- Preguntarte “¿qué necesito?” antes de abrir la nevera.

6. PLAN DE ACCIÓN DE 7 DÍAS

Día 1: Identifica tus detonantes

Anota qué emociones te llevan a comer.

Día 2: Regula antes de comer

Aplica STOP antes de cualquier impulso.

Día 3: Comer con presencia

Un plato al día sin distracciones.

Día 4: Reescribe pensamientos automáticos

Cambia juicio por curiosidad.

Día 5: Autocuidado real

Haz una acción que te nutra emocionalmente.

Día 6: Reconecta con tu cuerpo

Escucha señales de hambre y saciedad.

Día 7: Integración

Revisa qué funcionó y qué necesitas reforzar.

7. Tu nueva relación contigo

No necesitas perfección.

Necesitas conciencia, compasión y práctica.

La comida no es el problema.

La desconexión contigo sí.

Y eso es exactamente lo que acabas de empezar a sanar.

Si quieres conseguir tu mejor físico y versión, ponte en contacto conmigo y empieza de una vez.

Contacto: 642 83 13 55

o a través de mi red social en Instagram: @taniatorres.9

