

RECURSO GRATUITO

Por qué no podés sostener tu alimentación

(y no es falta de voluntad)

¿POR QUÉ TE CUESTA?

No es lo que creés

- No es falta de voluntad.
- No es que "no sabés qué comer".
- Y tampoco es que "no te esforzás lo suficiente".

Hay algo más que está pasando

Muchas veces, la alimentación no falla por la comida.

LAS CAUSAS REALES

Falla por:

- Ansiedad.
- Desorganización.
- Falta de estructura.
- Expectativas poco realistas.

EL VERDADERO DESAFÍO

El problema no es empezar...

- Es **sostener**.
- Podés saber perfectamente qué comer.
- Pero si no se adapta a tu vida, no lo vas a poder mantener.

SEÑALES FRECUENTES

¿Te identificás?

- Empezás "bien" y después abandonás.
- Te cuesta organizar las comidas.
- Comés por ansiedad o emociones.
- Sentís que siempre volvés a empezar.

LO QUE NO FUNCIONA

Patrones a evitar

- Intentar hacerlo perfecto.
- Exigirte cambios grandes de golpe.
- Seguir planes que no se adaptan a vos.

No se trata de controlar todo.

Se trata de:

- Ordenar tu alimentación.
- Entender qué te pasa con la comida.
- Adaptarlo a tu rutina real.

UN PRIMER PASO SIMPLE

No cambies todo...

Elegí **una comida del día** y hacela un poco más organizada. **Nada más.**

Esto no es un plan. Es solo una forma de empezar. Porque un plan real necesita adaptarse a vos.

Si sentís que necesitás ordenar tu alimentación pero no sabés por dónde empezar

Un plan personalizado puede hacer la diferencia.

"No se trata solo de qué comer,
sino de cómo sostenerlo en tu vida real."

— Lic. Estefanía Murstein