

L'ALIMENTACIÓ : PERDRE PES



Únicament perdre pes? No.

Sentir-te millor? Si.

Necessites menjar més del què t'agradaria i no saps per què? Et proposo el teu desafiament,

identificant el PERQUÈ: mitjançant una atenció individualitzada amb la finalitat de que no mengis en excés, recuperar el pes que desitges, i mantenir-lo per sempre a través del teu propi control i no pel que et ve imposat.

Tot tipus de dieta baixa en calories ens ajuda a aprimar, sens dubte. La qüestió és: no es pot controlar el pes permanentment mitjançant les dietes, i a més no existeix un únic mètode per perdre pes que funcioni per totes les persones.

- *has provat dietes diferents i sempre acabes recuperant pes?.*
- Tens varies talles de roba a l'armari?, la talla que et poses quan estàs prim/a; la talla que et poses quan estàs ple/na; la que et poses quan has recuperat el pes; i la que et poses quan estàs gras/a?
- Acabes caient amb els vells hàbits alimentaris, i per tant guanyant pes?.
- Què prefereixes: una millora a curt termini, sense assegurar-te res, o els resultats a llarg termini que t'asseguren una millor qualitat de vida a tots nivells?

Perdre pes és fàcil (independentment de la dieta que utilitzes): acceptant les veritables raons per les que menges en excés, canviant d'actitud davant l'alimentació, mirant el teu aspecte, i **la motivació** com a arma infal·lible.

Objectiu: arribar a la salut i saber que allò que menges t'alimenta, et sents bé i controles el pes permanentment.

ET SENTIS BÉ AMB LA TEVA ALIMENTACIÓ?

- Menges quan et sents trist/a, cansat/a?
- Menges de peu o al sofà i realitzant altres activitats alhora?
- Saps quants àpats fas al dia?
- Acostumes a menjar aliments rics en grasses i sucre?
- Utilitzes el menjar per elevar el teu nivell d'energia en els dies "baixos"?
- Quan menges, sents que alliberes gran tensió i et relaxes?
- Menges quan et sents avorrit/a?
- Tens un ordre d'alimentació, o menges quan vols?
- És el menjar el millor plaer que tens?
- Ets exigent amb el tipus d'aliments que ingereixes?
- Prestes atenció de com menges?
- Intentes animar-te menjant?
- Saps per què menges en excés?

Està comprovat: si t'alimentes bé el teu cervell funciona millor. Si el teu cervell funciona bé tu t'alimentes com vols, perquè mai posaràs en perill la teva salut. *El sentit comú és el millor aliat.*

JA N'HI HA PROU DE MEDICACIÓ !!!

- Controla la teva vida!
- Allibera't del pes del teu passat!
- Posa en funcionament la pròpia vida! Canvia-la!
- Presencia la teva salut! Viu-la!

La prevenció és la millor medicina!

- Aposta per tu mateix/a.!
- Aposta per la teva salut!, ningú te la donarà, només tu pots trobar la resposta.
- *Per aprimar-te no has de deixar de menjar!.*

ARA ÉS EL MOMENT!

Karina Miret Psicòloga n. col. 8209

Centre Mèdic Calafell. c/ Vilamar, 46 T: 977 69 58 99

