

# 5 CLAVES

PARA DESACTIVAR  
EL HÁBITO  
DE COMER

*Compulsivamente*



Antes de continuar leyendo, te invito a preguntarte si realmente quieres cambiar este hábito. ¿Cuán de importante es para ti retomar el control sobre tus hábitos de alimentación? ¿Cómo afecta a tu vida comer de manera incontrolada?

Estás a punto de descubrir **5 Claves** que te aseguro si consigues llevar a la práctica, conseguiras tener más control sobre la comida.

¿List@?

¿Qué necesitas?

- Un cronómetro (puedes usar el del móvil)
- Un bolígrafo y un cuaderno pequeño que solo utilices para esto.
- Motivación y ganas para cambiar

Empezamos....

## **1. IDENTIFICA CON PRECISIÓN QUE RUTINA DESEAS CAMBIAR**

EL Objetivo de este paso es que identifiques con precision cual es ese hábito concreto que deseas cambiar.

No sirve decir: me gustaría retomar el control con la comida, esto no es algo concreto, algo tangible.

Si serviría: me gustaría dejar de comer todo tipo de dulces cuando llego a casa por la tarde después de trabajar..

**MUY IMPORTANTE:** Trata de ser lo más específico posible para tener bien cogido ese hábito que deseas cambiar.

## **2. NECESITAMOS ENCONTRAR LA CLAVE QUE TE LLEVA A COMENZAR A COMER.**

¿Qué es exactamete aquello que te hace empezar a comer?

¿**Qué es eso** que te hace levantarte de la silla y dirigirte a la cocina?

¿Una situación, emoción, sensación, un estado, una persona?

Si al principio te cuesta identificarlo, hazte a ti mismo estas 6 preguntas en el momento que sientas el impulso de comer:

1. ¿Dónde estoy?
2. ¿Qué hora es?

3. ¿Con quien estoy?
4. ¿Cómo me siento? Marca con una cruz como te sientes.

Aburrido	Enfadado	Eufórico	Angustiado
Solo	Frustrado	Rabioso	Decepcionado
Cansado	Deprimido	Preocupado	Indeciso
Triste	Contento	Vacío	Asustado

5. ¿Tengo apetito por un alimento ó sabor en particular?
6. ¿Qué estaba haciendo justo antes de este momento?

¿Cómo te sientes ahora? Responde por favor....

Me siento \_\_\_\_\_

---

### 3. BEBE DOS VASOS DE AGUA

Lo sé. Es muy probable que esto ya lo hayas escuchado pero déjame decirte, que este simple gesto en no pocas ocasiones funciona. Algunas personas sienten que la sensación de vacío en el estómago es hambre y no tiene por qué ser así. Se han acostumbrado a comer tanta cantidad de comida que si no sienten el estómago bien lleno, se encuentran incómodos. Tenemos que empezar a amigarnos con esta sensación de vacío, sostenerla, experimentarla. Poco a poco esa sensación dejará de parecerse desagradable y con algo de tiempo, terminará desapareciendo.

¿Sigues con la necesidad imperiosa de comer?....

### 4. PONTE EL CRONÓMETRO

Coge el móvil y ponte el cronómetro 5 minutos. Quiero que durante estos 5 minutos busques algo con lo que distraerte:

- Haz punto
- Lee un libro
- Ponte esas canciones que te encantan y cántalas
- Sal a dar un mini paseo
- Sube y baja las escaleras de tu portal
- Haz flexiones
- Date una ducha
- Estudia ingles

- Escribe sobre lo primero que se te ocurra
- Juega con tus niños
- Depílate las cejas
- Toma una infusión
- Llama a algún amigo
- Ponte a dibujar
- Limpia los zapatos....

Lo que sea para que puedas distraer tu mente durante esos 5' con alguna otra actividad saludable.

**Transcurridos estos 5' observa como te sientes. ¿Más tranquilo? ¿Ha disminuido el deseo de comer compulsivamente? ¿Si? Fenomenal!!!.**

Si por el contrario, transcurridos estos 5' aún sientes el deseo incontrolable de comer...

## **5. BUSCA UNA ACTIVIDAD CONCRETA QUE TE SATISFAGA ENORMEMENTE**

Trata de encontrar alguna actividad que te satisfaga, que te proporcione placer. Se trata de cambiar un hábito por otro y créeme que en un corto periodo de tiempo se consigue. Aunque ahora te parezca una montaña demasiado difícil de escalar, aunque te parezca imposible de conseguir **la voluntad y el compromiso obran verdaderos Milagros!**

¿En qué porcentaje te comprometes contigo mism@ a querer cambiar este patrón de conducta?

50%                  70%                  90%                  100%

Si has señalado algo por debajo de 100%, es muy probable que no funcione. El compromiso tiene que ser tan fuerte como el deseo y el impulso que experimentas con las ganas de comer.

Hasta aquí las 5 claves.

A continuación, puedes imprimir la siguiente hoja y tenerla siempre a la vista. Te ayudará a estar enfocad@, a no distraerte de la meta que te has propuesto conseguir.

**Desde aquí te mando grandes dosis de Cariño y Compromiso!.**

# 5 CLAVES

PARA DESACTIVAR

EL HÁBITO

DE COMER

*Compulsivamente*

1. IDENTIFICA CON PRECISIÓN QUE RUTINA DESEAS CAMBIAR
2. NECESITAMOS ENCONTRAR LA PAUTA QUE TE INCITA A COMER
3. BEBE DOS VASOS DE AGUA
4. PON EL CRONÓMETRO
5. BUSCA UNA ACTIVIDAD CONCRETA QUE TE SATISFAGA ENORMEMENTE

RECUERDA QUE: Al igual que este mal hábito para instalarse en tu vida ha requerido de un tiempo, también llevará algún tiempo el poder desactivarlo!.

**<http://www.higienedevida.com>**

