

A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling broadly as she eats a slice of cucumber. She is holding the slice with her fingers. In the foreground, a white bowl is filled with a colorful salad of sliced cucumbers, tomatoes, and yellow bell peppers. The background is softly blurred, showing a hint of another person's face on the right. The entire image is framed with a thin teal border.

Kit de Inicio

ALIMENTACION CONSCIENTE

@viveadlibitum

@kidda_lucas



Tabla de Contenidos

- 01 Introducción
- 02 Estrategias para mantener la constancia y reforzar las afirmaciones positivas
- 03 Afirmaciones diarias con preguntas de reflexión
- 04 Plantilla de menú semanal
- 05 Plantilla para Menú Semanal en Trello
- 06 Plantilla de captura de recetas en Trello
- 07 Listado de hábitos saludables
- 08 Fondos de Pantalla para celular de Afirmaciones positivas
- 09 Quienes Somos





01

Introducción

Bienvenidos a este recurso diseñado para ayudarte a transformar tu relación con la comida a través de hábitos diarios y afirmaciones positivas.

A lo largo de nuestra vida, muchos de nosotros hemos desarrollado creencias limitantes en torno a la alimentación, el cuerpo y la salud. Estas creencias pueden parecer verdades absolutas, pero en realidad, nos frenan y nos impiden alcanzar un estado de bienestar completo.

02

Estrategias para mantener la constancia y reforzar las Afirmaciones Positivas

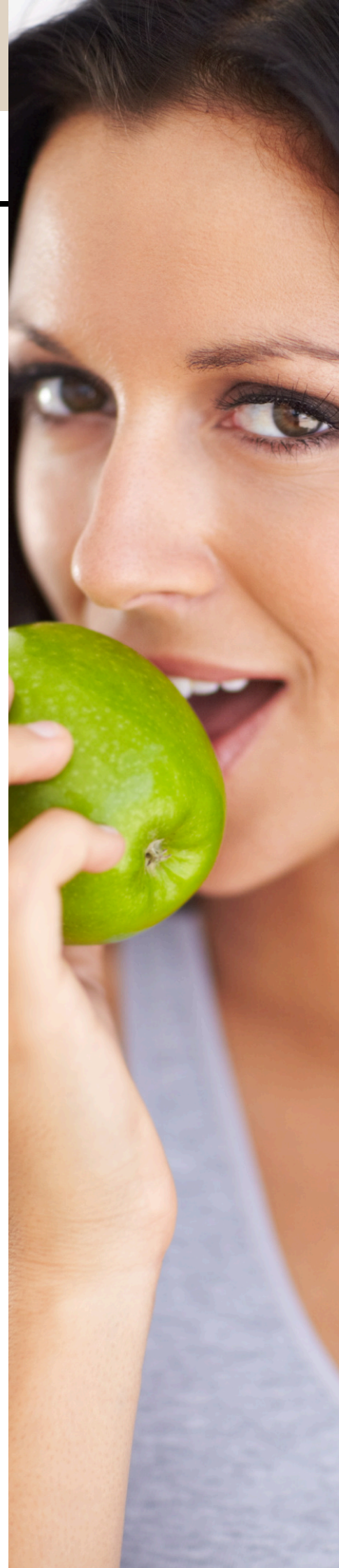
Este recurso que te ayudará a fortalecer y mantener las afirmaciones positivas en tu vida diaria.

Todos sabemos que una de las partes más difíciles del cambio es mantener la constancia.

Cambiar nuestras **creencias limitantes** y transformarlas en **afirmaciones positivas** es solo el primer paso, pero **¿cómo mantenemos ese cambio a largo plazo? ¿Cómo nos aseguramos de que nuestras afirmaciones se conviertan en una nueva forma de pensar y vivir?**

Aquí es donde entran en juego las estrategias que estás a punto de aprender.

A menudo, intentamos implementar cambios en nuestra vida, pero cuando no vemos resultados inmediatos, o cuando las cosas se complican, es fácil perder la motivación y regresar a viejos hábitos.





Esto no es un fallo, es algo que todos experimentamos, y es precisamente por eso que hemos diseñado este recurso.

Las **afirmaciones positivas** son una herramienta poderosa. Cuando las repetimos con constancia, comienzan a moldear nuestra mente y nuestras creencias.

Pero para que realmente funcionen, necesitamos apoyo: recordatorios, prácticas diarias y pequeños refuerzos que mantengan nuestras nuevas creencias activas en nuestra mente.

Y eso es exactamente lo que estas **estrategias**, te guiarán para ayudarte a mantener la constancia y reforzar tus afirmaciones positivas de manera efectiva.

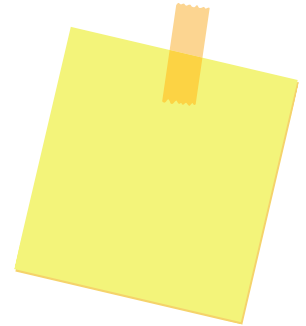
Estas estrategias son prácticas y sencillas, pero tienen un gran impacto cuando se aplican de manera continua.

Estrategias

MANTENER LA CONSTANCIA Y REFORZAR LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

01

ESTRATEGIA 1: CREAR RECORDATORIOS VISUALES



Qué hacer:

Coloca afirmaciones o creencias positivas en lugares visibles en tu entorno cotidiano, como en el refrigerador, el espejo del baño, o la pantalla de tu computadora. Estas notas visuales te recordarán a lo largo del día tus nuevas creencias y te ayudarán a reforzarlas.

- **Acción concreta:** Escribe tus afirmaciones en notas adhesivas o tarjetas y colócalas en sitios donde las veas frecuentemente, especialmente en momentos clave como antes de comer, al despertar o al comenzar tu jornada de trabajo.

Por qué funciona:

Nuestro entorno tiene un impacto directo en nuestra mentalidad y comportamiento. Cuando vemos una afirmación positiva repetidamente a lo largo del día, se convierte en un recordatorio constante de la nueva creencia que estamos tratando de integrar. Al tener estas afirmaciones en lugares visibles, creas un ambiente que apoya el cambio que deseas. La exposición visual frecuente ayuda a consolidar las nuevas creencias en tu subconsciente.

- Los **recordatorios visuales** son eficaces porque te exponen repetidamente a las afirmaciones, haciendo que tu cerebro las procese de manera automática. Con el tiempo, estas afirmaciones comienzan a reemplazar los pensamientos limitantes que solías tener.

Ejemplo práctico:

Imagina que estás trabajando en la creencia de que **"La comida me nutre y disfruto de ella sin culpa"**. Coloca una nota adhesiva en la puerta del refrigerador con esta afirmación. Cada vez que te acerques a la cocina o pienses en comer, verás el recordatorio. Esto te ayudará a estar más presente y consciente de tus decisiones alimentarias, alejándote de pensamientos negativos o automáticos como la culpa. Otro ejemplo sería colocar una tarjeta con la afirmación "Mi cuerpo sabe lo que necesita y lo respeto" en el espejo de tu baño. Cada mañana, al lavarte la cara o cepillarte los dientes, verás este mensaje, lo que te ayudará a empezar el día recordando que puedes confiar en tu cuerpo y sus señales.

02

ESTRATEGIA 2: USAR ALARMAS O RECORDATORIOS EN EL TELÉFONO



Qué hacer:

Programa alarmas o recordatorios en tu teléfono que te recuerden tus afirmaciones positivas durante momentos clave del día. Puedes configurarlas antes de las comidas, al despertar o justo antes de acostarte, para recordarte repetir tus afirmaciones y mantenerte enfocado en tus nuevas creencias.

- **Acción concreta:** Elige 1 o 2 momentos del día en los que desees reforzar tus afirmaciones, como antes de comer o al despertarte. Luego, programa alarmas o recordatorios en tu teléfono con la afirmación que quieres reforzar.

Por qué funciona:

Las alarmas y recordatorios son eficaces porque interrumpen tu rutina diaria y te invitan a pausar y enfocarte en tu afirmación. El teléfono es una herramienta que usamos constantemente, por lo que tener estos recordatorios automáticos asegura que no olvides practicar tus afirmaciones, incluso en días ocupados. Además, te permite asociar momentos clave (como las comidas o la mañana) con tus nuevas creencias.

- **Las alarmas** te ayudan a incorporar tus afirmaciones en tu rutina diaria, convirtiéndolas en un hábito sin esfuerzo adicional. La repetición en momentos estratégicos refuerza tu conexión emocional y mental con las afirmaciones.

Ejemplo práctico:

Imagina que estás trabajando en la afirmación "**Confío en mi cuerpo para guiarme hacia lo que necesita**". Puedes programar una alarma antes del desayuno que te recuerde decir esta afirmación. Así, cada mañana, antes de empezar a comer, tu alarma sonará y te recordarás conscientemente de tu nueva creencia, ayudándote a iniciar el día con una mentalidad positiva.

Otro ejemplo podría ser configurar un recordatorio antes de ir a dormir con la afirmación "**Hoy hice lo mejor por mi cuerpo, y mañana seguiré avanzando**". Este mensaje, al final del día, te ayudará a terminar la jornada con una sensación de logro, reduciendo el estrés o la culpa que puedas sentir por tus decisiones alimentarias.

03

ESTRATEGIA 3: VISUALIZACIÓN POSITIVA



Qué hacer:

Dedica unos minutos al día para visualizarte actuando según tus nuevas creencias o afirmaciones positivas. Imagina, con el mayor detalle posible, situaciones donde apliques tus nuevas creencias y cómo te sentirás al hacerlo. Concéntrate en visualizar un resultado positivo, como disfrutar de una comida conscientemente o sentirte en paz con tu cuerpo.

- **Acción concreta:** Cierra los ojos y visualiza, por ejemplo, una comida tranquila en la que te sientes relajado, en control y sin culpa. Imagina cómo te sientes, qué decides comer, cómo te comportas y cómo disfrutas el proceso. Repite esta visualización diariamente, preferiblemente por la mañana o antes de comer.

Por qué funciona:

La **visualización positiva** es poderosa porque el cerebro no distingue entre una experiencia imaginada vívidamente y una experiencia real. Cuando te visualizas actuando según tus nuevas creencias, refuerzas esas creencias en tu mente. Además, la visualización entrena tu cerebro a responder de manera positiva ante situaciones cotidianas que, de otra manera, podrían ser estresantes o desencadenar comportamientos negativos. Esta práctica también ayuda a reducir la ansiedad y a generar confianza.

La **visualización positiva** funciona porque refuerza las conexiones neuronales relacionadas con tus nuevas creencias. Cuanto más te visualizas en situaciones positivas, más preparado está tu cerebro para actuar según esas creencias en la vida real.

Ejemplo práctico:

Si estás trabajando en la afirmación "Puedo disfrutar de la comida sin culpa", puedes tomarte 5 minutos antes de una comida para visualizar cómo te sientes relajado y satisfecho durante y después de comer. Imagina que comes lentamente, saboreando cada bocado, y que al terminar te sientes en paz y agradecido por haber nutrido a tu cuerpo. Esta visualización positiva no solo prepara tu mente para la comida, sino que también reduce el riesgo de caer en pensamientos negativos o patrones automáticos.

Otro ejemplo podría ser si estás practicando la afirmación "Confío en mi cuerpo". Cada mañana, antes de comenzar el día, visualízate tomando decisiones saludables que respeten las necesidades de tu cuerpo. Imagina cómo te sientes al hacer ejercicio, elegir comidas nutritivas, y al final del día, cómo experimentas una sensación de bienestar y equilibrio.

04

ESTRATEGIA 4: CREAR RUTINA ESCRITA



Qué hacer:

Dedica un tiempo específico del día para escribir tus afirmaciones positivas y reflexionar sobre cómo las estás aplicando. Puedes hacerlo por la mañana, antes de empezar el día, o por la noche, para reflexionar sobre tus logros. Usa un diario o cuaderno donde anotes cómo te sientes, qué has logrado ese día en relación con tus nuevas creencias y qué aspectos podrías mejorar.

- **Acción concreta:** Elige un momento fijo (mañana o noche) para escribir una afirmación positiva y reflexionar brevemente sobre tu progreso. Usa un cuaderno o diario específico para registrar tus pensamientos diarios.

Por qué funciona:

Escribir tus afirmaciones y reflexiones diarias no solo te ayuda a consolidar esas creencias, sino que también te brinda un espacio de introspección y claridad mental. Cuando pones tus pensamientos en papel, te permites ver los avances y desafíos de manera más clara, lo que facilita el ajuste de tu enfoque. Además, la escritura diaria crea una rutina constante que refuerza tus nuevos hábitos, haciéndolos más tangibles y reales. La repetición escrita es una forma poderosa de internalizar afirmaciones, mientras que la reflexión te permite tomar consciencia de tu progreso.

La **escritura diaria** te permite visualizar tu progreso y establecer una conexión más profunda con tus afirmaciones. Al escribir, estás reforzando activamente las creencias en tu mente y creando una rutina que te motiva a seguir.

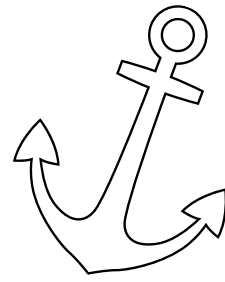
Ejemplo práctico:

Supongamos que estás trabajando en la afirmación "Mi cuerpo es sabio y merece mi respeto". Cada noche, antes de dormir, puedes dedicar 5 minutos para escribir esta afirmación en tu diario, reflexionando sobre cómo aplicaste esta creencia durante el día. Quizás escribas algo como: "Hoy tomé tiempo para escuchar lo que mi cuerpo necesitaba durante el almuerzo, y comí conscientemente sin distracciones." También puedes anotar algún desafío que enfrentaste, como "Me costó dejar de sentir culpa después de comer, pero repetí mi afirmación y me sentí mejor". Esto te ayudará a mantenerte comprometido con el proceso de cambio.

Otro ejemplo sería usar la rutina de escritura por la mañana. Al despertar, escribe "Hoy elijo cuidar de mi cuerpo y disfrutar de mi comida" en tu cuaderno. Esta simple acción prepara tu mente para actuar según esa afirmación a lo largo del día, y puedes regresar a tu diario por la noche para reflexionar sobre cómo te fue.

05

ESTRATEGIA 5: TÉCNICA DEL ANCLA



Qué hacer:

Asocia tus afirmaciones positivas con una acción diaria que ya esté automatizada en tu rutina, como lavarte las manos, cepillarte los dientes, o preparar el café por la mañana. La idea es utilizar estas acciones, que ya haces de forma habitual, como "anclas" para recordar tus afirmaciones. De esta manera, cada vez que realices la acción, repites tu afirmación automáticamente, integrándola en tu día sin esfuerzo adicional.

- **Acción concreta: Identifica una actividad que haces todos los días de forma automática y, cada vez que la realices, repite tu afirmación en voz alta o mentalmente.**

Por qué funciona:

La técnica del ancla funciona porque aprovecha un hábito ya establecido para asociarlo con una nueva acción, como repetir una afirmación. Esto facilita la constancia, ya que no tienes que crear un nuevo hábito desde cero. Al vincular la afirmación con una actividad diaria, entrenas tu cerebro para que esa nueva creencia se active automáticamente en momentos específicos. Además, al repetir tu afirmación en un contexto familiar, tu mente estará más receptiva a interiorizarla.

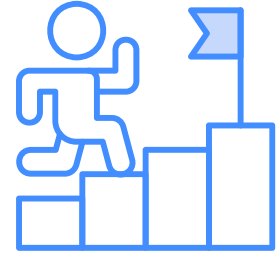
La técnica del ancla aprovecha un hábito existente para recordar y reforzar tus afirmaciones, haciéndolo más fácil y automático. Al asociar la afirmación con una acción diaria, la repetición se convierte en una parte natural de tu rutina.

Ejemplo práctico:

Si estás trabajando en la afirmación "**La comida me nutre y disfruto de ella sin culpa**", podrías anclarla a la acción de lavarte las manos antes de cada comida. Cada vez que laves tus manos, repite la afirmación en voz alta o mentalmente. Esto no solo refuerza la creencia antes de comer, sino que también te prepara mentalmente para disfrutar de la comida de manera consciente.

Otro ejemplo sería anclar la afirmación "**Estoy en paz con mi cuerpo**" a la rutina de cepillarte los dientes por la mañana y por la noche. Mientras te cepillas los dientes, repite la afirmación en tu mente, integrando este pensamiento positivo en tu día de manera automática.

06

ESTRATEGIA 6: CELEBRAR LOS LOGROS**Qué hacer:**

Tómate el tiempo para reconocer y celebrar cada vez que logres aplicar tus nuevas creencias o afirmaciones. No importa si el avance es grande o pequeño, lo importante es reconocer tu esfuerzo. Puedes celebrar tus logros de diferentes maneras: desde hacer una pequeña pausa para reflexionar, darte un elogio, hasta premiarte con algo que disfrutes, como un baño relajante o tu comida favorita.

- **Acción concreta: Al final de cada día o semana, revisa tus avances y reconoce los momentos en los que has logrado aplicar tus afirmaciones o mantener la constancia en tus hábitos. Asegúrate de recompensarte de alguna manera para reforzar ese logro.**

Por qué funciona:

Celebrar los logros es una forma de retroalimentación positiva que te motiva a seguir adelante. Cuando reconoces tus esfuerzos, liberas dopamina, el neurotransmisor asociado con la recompensa y el placer, lo que te impulsa a repetir la acción. Al hacer que la celebración sea parte de tu rutina, asocias el progreso con sensaciones positivas, lo que refuerza tu compromiso con las nuevas creencias. Además, celebrar ayuda a reducir la sensación de fracaso si has tenido un día difícil, enfocándote en lo que sí lograste.

Celebrar tus logros crea una asociación positiva con tus afirmaciones y nuevos hábitos, aumentando la motivación para seguir adelante. El reconocimiento te ayuda a sentirte bien con tu progreso y refuerza el deseo de continuar aplicando las estrategias.

Ejemplo práctico:

Supongamos que has trabajado con la afirmación "**Merezco disfrutar de la comida sin culpa**" durante una semana. Cada vez que lograste disfrutar de una comida conscientemente sin sentirte mal, puedes darte un pequeño premio, como un tiempo para ti mismo para ver una película que te guste o una caminata relajante. También puedes celebrar simplemente escribiendo en tu diario: "Hoy disfruté de mi comida sin culpa y me sentí en paz", reforzando mentalmente tu logro.

Otro ejemplo es que, si al final de una semana te das cuenta de que has sido constante con las afirmaciones y nuevos hábitos, puedes darte un "día de autocuidado", donde te tomes el tiempo para consentirte. La clave es celebrar de manera que te haga sentir bien y que reafirme tu compromiso contigo mismo.

ESTRATEGIA 8: APOYO DE GRUPO O DE UN PROFESIONAL



Qué hacer:

Busca apoyo en un grupo de personas con objetivos similares o consulta a un profesional que te guíe en el proceso de reforzar tus afirmaciones y hábitos. Unirte a un grupo de apoyo o tener sesiones con un terapeuta, coach o nutricionista especializado te proporcionará motivación, claridad, y te ayudará a mantenerte enfocado en tus objetivos. Los grupos de apoyo también brindan la oportunidad de compartir experiencias, desafíos, y obtener retroalimentación de personas que están pasando por procesos similares.

- **Acción concreta: Encuentra un grupo en línea o presencial, como grupos de apoyo en redes sociales, foros, o programas de coaching grupal. También puedes agendar sesiones con un profesional especializado en hábitos alimentarios o cambios de creencias para obtener una guía personalizada.**

Por qué funciona:

El apoyo social y profesional es clave para el cambio de comportamiento porque ofrece una red de motivación y responsabilidad. Cuando compartes tus metas y desafíos con otras personas, te sientes acompañado y apoyado, lo que refuerza tu compromiso. Además, los profesionales pueden ofrecerte herramientas personalizadas y orientación experta para superar obstáculos específicos, lo que mejora la efectividad de las afirmaciones y hábitos que estás implementando. El sentido de pertenencia en un grupo puede aliviar la sensación de aislamiento y aportar nuevas ideas para mantener la constancia.

Contar con el apoyo de un grupo o un profesional te brinda motivación, responsabilidad y orientación. La interacción social y el acompañamiento experto fortalecen tu capacidad para mantener la constancia y superar obstáculos, lo que aumenta las probabilidades de éxito.

Ejemplo práctico:

Supongamos que estás trabajando en la afirmación "**Merezco disfrutar de la comida sin culpa**", pero a veces te resulta difícil mantenerte enfocado. Puedes unirte a un grupo de apoyo en línea, como un grupo de Facebook para personas que buscan mejorar su relación con la comida. En este grupo, puedes compartir tus desafíos diarios y recibir retroalimentación y motivación de otros miembros. También puedes encontrar inspiración en sus experiencias, lo que te ayudará a reforzar tus afirmaciones y mantener la constancia.

Si prefieres un enfoque más personalizado, puedes consultar a un profesional como un terapeuta especializado en psicología de la alimentación. Juntos, revisarán tu progreso, identificarán bloqueos, y desarrollarán estrategias personalizadas para superar cualquier obstáculo. Tener una sesión semanal te dará la oportunidad de hablar sobre tus logros y dificultades, y recibir orientación experta para ajustar tu plan según sea necesario.

Estrategias

MANTENER LA CONSTANCIA Y REFORZAR LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

01

CREAR RECORDATORIOS VISUALES

- La repetición visual refuerza las creencias en tu subconsciente.

02

USAR ALARMAS O RECORDATORIOS EN EL TELÉFONO

- Las alarmas aseguran que no olvides reforzar tus nuevas creencias, integrándolas en tu rutina diaria y creando un hábito automático.

03

VISUALIZACIÓN POSITIVA

- La visualización positiva refuerza las conexiones neuronales que sostienen tus nuevas creencias, preparando tu mente para actuar de manera consciente y positiva.

04

CREAR RUTINA ESCRITA

- La escritura diaria refuerza tus afirmaciones y te permite hacer un seguimiento de tu progreso, creando una rutina constante que te conecta más profundamente con tus nuevas creencias.

05

TÉCNICA DEL ANCLA

- La técnica del ancla utiliza un hábito existente para recordar y reforzar tus afirmaciones, facilitando la repetición diaria sin esfuerzo adicional.

06

CELEBRAR LOS LOGROS

- Celebrar tus logros genera una retroalimentación positiva, liberando dopamina, lo que te motiva a repetir la acción. Te ayuda a asociar tus nuevos hábitos con sensaciones agradables.

07

APOYO DE GRUPO O DE UN PROFESIONAL

El apoyo social y profesional proporciona motivación, responsabilidad y orientación experta, lo que aumenta tu capacidad para mantener la constancia y superar obstáculos.

AFIRMACIONES POSITIVAS

Instrucciones

1. Establece una rutina diaria

- Mi recomendación es que utilices una afirmación por día. Esto te permitirá enfocarte en cada afirmación y reflexión de manera profunda, sin sentirte abrumada. Puedes elegir el mejor momento del día para hacerlo: al despertar, antes de comer, o antes de acostarte. ¡Tú decides el momento que mejor se adapte a tu rutina!
- **Ejemplo:** Cada mañana, lee una afirmación y su pregunta de reflexión. Tómame unos minutos para pensar en la respuesta. Puedes escribir tus pensamientos en los espacios que he dejado.

2. Reflexiona con honestidad y apertura

- Cada afirmación está acompañada de una pregunta de reflexión que te ayudará a profundizar en cómo te sientes en relación con la comida y cómo puedes comenzar a cambiar tus creencias limitantes relacionadas a la alimentación.
- Tómame el tiempo necesario para responder a cada pregunta. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo tus pensamientos sinceros. Este es tu momento de autoexploración.
- Ejemplo: Si hoy lees la afirmación "La comida es una fuente de energía y placer para mi cuerpo", reflexiona con la pregunta "¿Qué alimentos disfruto que también me nutren?". Permítete pensar en las comidas que te hacen sentir bien física y emocionalmente, y si te sientes cómoda, anótalas para que las recuerdes.

3. Usa el espacio para notas

- He dejado espacios en blanco debajo de cada afirmación para que puedas escribir tus reflexiones.

AFIRMACIONES POSITIVAS

4. Repite las afirmaciones durante el día

- Te recomiendo enfocarte en una afirmación diaria, puedes repetirla varias veces a lo largo del día. Puedes anotarla en un post-it, en tu teléfono, o simplemente recordarla durante tus comidas. Repetir las afirmaciones refuerza el cambio de creencias y te ayuda a mantener una mentalidad positiva.
- Ejemplo: Si tu afirmación del día es "Confío en mi cuerpo para guiarme hacia lo que necesita", repítela antes de cada comida, recordándote que tu cuerpo sabe lo que necesita y cuándo.

5. Sé compasiva contigo misma

- El cambio no sucede de la noche a la mañana, y es normal tener días más difíciles que otros. Si alguna afirmación o reflexión te resulta desafiante, no te desanimes. Este proceso es personal y único para ti, y lo más importante es que te trates con amabilidad en cada paso.
- Recuerda: No hay presión para hacer todo "perfecto". Este PDF es tu herramienta de crecimiento, no un conjunto de reglas que debas seguir al pie de la letra.

6. Revisa tu progreso

- Al final de las 30 afirmaciones, tómate un momento para revisar tus respuestas y reflexionar sobre el progreso que has hecho. Pregúntate cómo ha cambiado tu perspectiva sobre la comida y qué afirmaciones te han ayudado más. Puedes volver a las afirmaciones tantas veces como lo necesites.

7. Compromiso personal

- Al final de las afirmaciones positivas, he añadido un espacio especial para que escribas una nota de compromiso contigo misma. Tómate unos minutos para escribir un mensaje de motivación, recordándote por qué estás haciendo este trabajo y cómo te gustaría que fuera tu relación con la comida en el futuro.

AFIRMACIONES POSITIVAS
SOBRE EL DISFRUTE DE LA COMIDA

"La comida es una fuente de energía y placer para mi cuerpo."

- **Pregunta:** ¿Qué alimentos disfruto que también me nutren?

Reflexión:

"Tengo derecho a disfrutar de la comida sin culpa."

- **Pregunta:** ¿Cuándo siento culpa al comer y por qué?

Reflexión:

"Cada comida es una oportunidad para nutrir mi cuerpo y disfrutar del proceso."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo hacer de cada comida una experiencia placentera?

Reflexión:

"Merezco disfrutar de mis comidas favoritas con equilibrio."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo integrar mis comidas favoritas de una forma balanceada?

Reflexión:

"El placer de comer es una parte natural de mi vida."

- **Pregunta:** ¿Qué emociones asocio con el placer de comer?

Reflexión:

"Escucho y respeto las señales de hambre y saciedad de mi cuerpo."

- **Pregunta:** ¿Cómo sé cuándo estoy realmente hambriento o satisfecho?

Reflexión:

"Confío en mi cuerpo para guiarme hacia lo que necesita."

- **Pregunta:** ¿Qué me impide confiar en las señales de mi cuerpo?

Reflexión:

"Mi cuerpo sabe cuándo y cuánto necesita comer."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo mejorar mi habilidad para reconocer las señales de mi cuerpo?

Reflexión:

AFIRMACIONES POSITIVAS
SOBRE LA CONEXION CON EL CUERPO

"Mi cuerpo merece alimentos nutritivos y reconfortantes."

- **Pregunta:** ¿Qué alimentos disfruto que también me hacen sentir bien después de comer?

Reflexión:

"Alimentarme es un acto de amor y respeto hacia mi cuerpo."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo hacer de la alimentación un acto consciente de autocuidado?

Reflexión:

"Puedo manejar mis emociones sin recurrir a la comida."

- **Pregunta:** ¿En qué situaciones utilizo la comida para lidiar con emociones?

Reflexión:

"La comida no es una solución para mis problemas emocionales."

- **Pregunta:** ¿Qué estrategias saludables puedo adoptar para gestionar mis emociones?

Reflexión:

"Es seguro para mí sentir mis emociones sin usar la comida como escape."

- **Pregunta:** ¿Qué emociones evito a través de la comida?

Reflexión:

"Puedo expresar mis emociones sin necesidad de comer en exceso."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo aprender a expresar mis emociones de manera más saludable?

Reflexión:

"Mi valor personal no está determinado por lo que como."

- **Pregunta:** ¿Cuándo he asociado mi valía personal con mis hábitos alimenticios?

Reflexión:

"Me perdono por mis elecciones alimenticias del pasado."

- **Pregunta:** ¿Qué errores pasados en mi alimentación me siguen afectando hoy?

Reflexión:

"Me trato con amabilidad y respeto cuando tomo decisiones sobre la comida."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo ser más amable conmigo mismo cuando hago elecciones alimenticias?

Reflexión:

"Cada día es una nueva oportunidad para nutrir mi cuerpo de manera consciente."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo ser más intencional con mis elecciones alimentarias hoy?

Reflexión:

"Mis hábitos alimenticios no me definen; son parte de mi evolución personal."

- **Pregunta:** ¿Qué errores pasados en mi alimentación me siguen afectando hoy?

Reflexión:

"Amo y respeto a mi cuerpo, independientemente de lo que como."

- **Pregunta:** ¿Qué cosas positivas puedo hacer hoy para mostrar amor y respeto por mi cuerpo?

Reflexión:

"No tengo que comer perfecto para estar saludable."

- **Pregunta:** ¿Qué significa para mí comer "perfecto" y cómo me afecta esta idea?

Reflexión:

"El equilibrio en mi alimentación me brinda paz y bienestar."

- **Pregunta:** ¿Qué aspectos de mi alimentación puedo equilibrar más?

Reflexión:

"Puedo disfrutar de todo tipo de alimentos en moderación."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo trabajar en la moderación en mi relación con la comida?

Reflexión:

"Elijo alimentos que me aportan energía y satisfacción."

- **Pregunta:** ¿Qué alimentos disfruto y también me hacen sentir bien?

Reflexión:

"La variedad en mi alimentación me ayuda a mantenerme equilibrado y saludable."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo diversificar mi alimentación de manera divertida y saludable?

Reflexión:

"Soy capaz de tomar decisiones alimenticias que apoyan mi salud física y emocional."

- **Pregunta:** ¿Cómo puedo fortalecer mi capacidad para tomar decisiones alimentarias más saludables?

Reflexión:

"Confío en mi habilidad para crear hábitos alimenticios saludables a largo plazo."

- **Pregunta:** ¿Qué hábitos saludables estoy construyendo y cómo me siento al respecto?

Reflexión:

"Mi relación con la comida es una oportunidad para crecer y aprender sobre mí mismo."

- **Pregunta:** ¿Qué me ha enseñado mi relación con la comida acerca de mí?

Reflexión:

"Tengo el poder de cambiar mi relación con la comida para mejor."

- **Pregunta:** ¿Qué pasos pequeños puedo tomar hoy para mejorar mi relación con la comida?

Reflexión:

"Soy el creador de mis hábitos alimenticios y tengo la capacidad de transformarlos."

- **Pregunta:** ¿Qué hábitos alimenticios actuales me gustaría transformar y por qué?

Reflexión:

REVISA TU PROGRESO

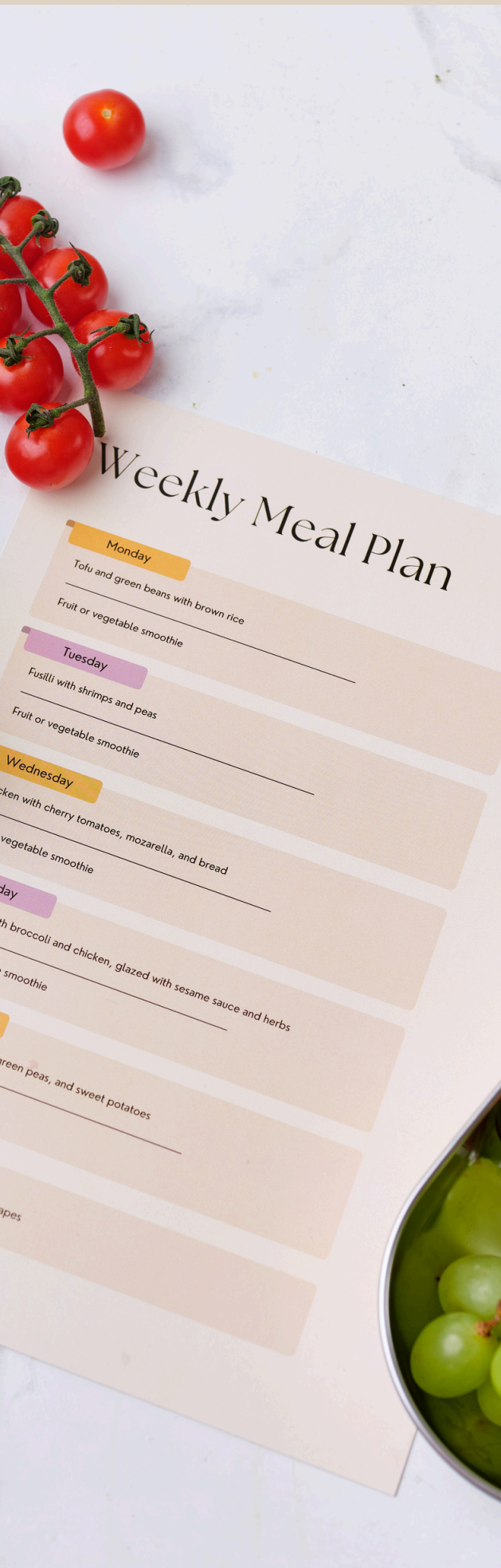
Reflexiona sobre tu progreso revisando las afirmaciones y respuestas para notar cómo ha cambiado tu forma de pensar sobre la comida, tu cuerpo y hábitos alimenticios. Identifica cuáles afirmaciones te resonaron más y qué avances positivos has logrado. Evalúa cómo ha evolucionado tu mentalidad desde que comenzaste. Si alguna afirmación fue difícil, vuelve a ella y repítela para reforzar los cambios.

Reflexión:

COMPROMISO PERSONAL

Escribe una carta motivacional a ti misma, recordando por qué iniciaste este trabajo y cómo deseas mejorar tu relación con la comida. Visualiza cómo te gustaría sentirte en el futuro y qué hábitos deseas desarrollar. Sé compasiva, reconociendo que el progreso no tiene que ser perfecto. Vuelve a leer tu compromiso cuando necesites motivación para recordar tu esfuerzo y crecimiento.

Reflexión:

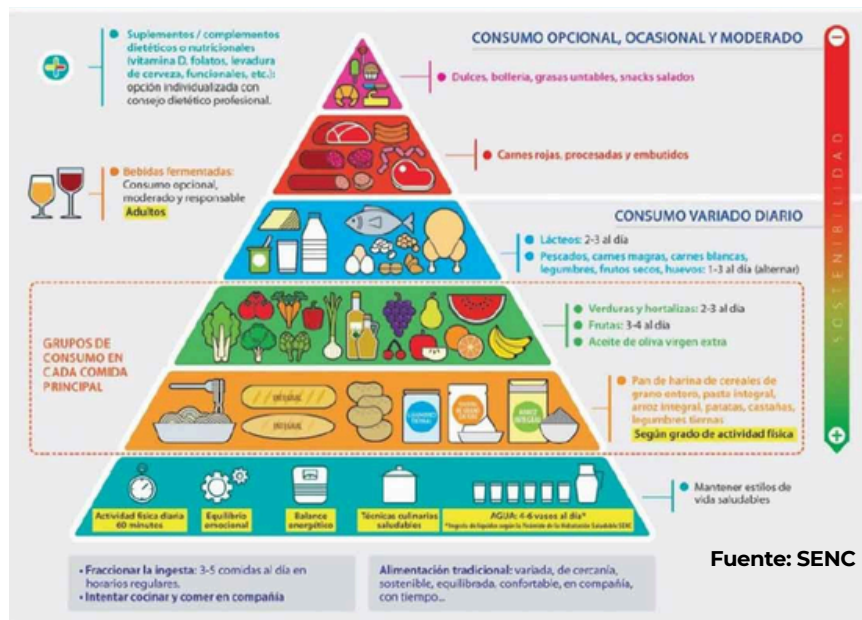


04

Menú semanal

Planificar tus comidas es el paso más importante para una alimentación saludable y balanceada, y tener una buena relación con ella.

Cuando te organizas, eres consciente de lo que vas a consumir y puedes incorporar alimentos de los diferentes grupos.



[Descarga tu planner semanal PDF aquí:](#)



05

Planificador de menú semanal en trello

Planificar las comidas semanales es una estrategia fundamental para llevar una vida organizada y saludable.

E incorporar herramientas digitales como Trello, no solo te ayudará a planificarte, sino que también hará que el proceso sea más eficiente y agradable.

Cómo usar la plantilla de Trello

Accede al link del enlace

- Ves al menú de arriba a la derecha y haz clic sobre los "... 3 puntos suspensivos.
- Haz clic en la opción de "... Más"
- Y dale a la opción de "Copiar tablero"
- Guárdalo en tu cuenta y modifica lo que quieras.
- ¡Listo! El tablero ya es tuyo y lo puedes usar, editar y personalizar.

[Accede aquí al Menú semanal con Trello](#)

- Funciona con la versión gratuita y puedes modificarlo según tu necesidad.
- Añadir Tarjetas para cada comida.
- Incluir lista de ingredientes con check list.
- Crear y organizar con etiquetas.

 **Frutas**
en la lista [COM](#)

Notificaciones

 **Seguir**

 **Descripción**

Añadir una d

 **FRUTAS**

0%

Cambur

Lechoza

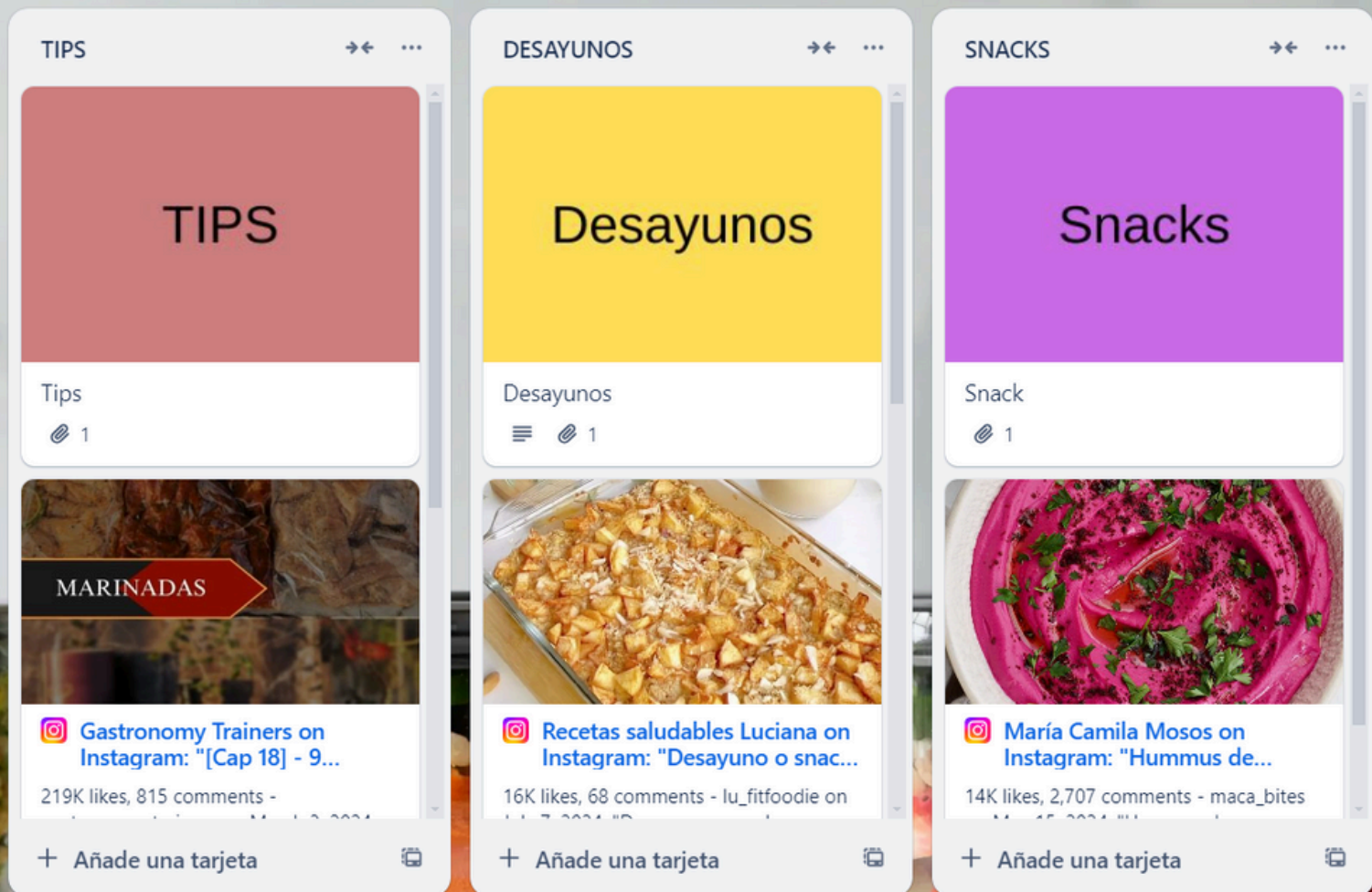
Piña

Fresa

Arándanos

Mango

Patilla



06

Captura de recetas

En la era digital, donde la información fluye constantemente a través de internet y las redes sociales, es fácil perder recetas valiosas. Con esta plantilla podrás guardar de manera organizada tus ideas para recetas, copiando el lin de la receta y pegándolo en la plantilla.

**Captura de recetas
con Trello**



07 Listado de hábitos saludables

Para ayudarte con el proceso de integrar nuevos hábitos, es importante recordarlos y siempre tenerlos presentes.

Aquí te comparto un listado en PDF que podrás imprimir para ponerlo a la vista y no olvidarlos.

Descarga aquí



[Listado de hábitos saludables](#)

Recuerda que debes comenzar por acciones simples, trabajarlo desde tus creencias y desde tu identidad, es decir, no enfocándote en el qué, sino en quién quieres llegar a ser.



Fondos de Pantalla con Afirmaciones Positivas sobre la Comida

Los fondos de pantalla con afirmaciones son una excelente herramienta para mantenerte motivada y consciente de tus decisiones alimenticias durante el día. Sigue estos pasos para instalarlos en tu celular y aprovechar al máximo su impacto positivo.

DESCARGA AQUI

[Fondos de pantallas con afirmaciones positivas sobre la comida](#)

Paso 1: Descarga los Fondos de Pantalla

1. Encuentra el archivo de fondos de pantalla en la carpeta de tu Kit de Inicio.
2. Selecciona el fondo que más te inspire para empezar. Puedes cambiar de fondo todos los días o semanalmente, dependiendo de tus preferencias.

Paso 2: Guardar el Fondo de Pantalla en tu Teléfono

1. Abre el archivo descargado en tu celular.
2. Mantén presionada la imagen que te guste y selecciona la opción "Guardar imagen" o "Descargar" (esto puede variar según el dispositivo).

Paso 3: Configura el Fondo de Pantalla

1. Ve a los ajustes de tu celular:
 - En Android: Ajustes → Pantalla → Fondo de pantalla.
 - En iPhone: Ajustes → Fondo de Pantalla → Elige uno nuevo.
2. Selecciona la imagen que guardaste.
3. Configura el fondo como "Pantalla de inicio" para verlo cada vez que uses el celular. También puedes configurarlo como "Pantalla de bloqueo" para una dosis extra de motivación cuando desbloques tu teléfono.

Paso 4: Reflexiona sobre la Afirmación

Cada vez que veas la afirmación en tu celular, tómate un momento para reflexionar:

- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Cómo esta afirmación me puede ayudar a mantener una relación positiva con la comida hoy?

Recomendación

Cambia el fondo regularmente para mantener la motivación y seguir trabajando en tu relación con la comida de manera consciente.

QUIENES SOMOS



LETTY MAGDALENO
MENTORA DE PLANIFICACIÓN PERSONAL PARA EMPRENDEDORAS

@VIVEADLIBITUM
PODCAST CONECTANDO TUS SENTIDOS



Si deseas **lograr tus metas de manera organizada y planificada**, trabajando en **equilibrio entre tu emprendimiento y tu vida personal**, te invito a agendar una **sesión exploratoria gratuita** para que conozcas el siguiente paso, en el que podemos trabajar juntas.



QUIENES SOMOS



KIDDA LUCAS
PSICÓLOGA CLÍNICA ESPECIALISTA
EN CONDUCTA ALIMENTARIA

@KIDDALUCAS_PSICOLOGA
PODCAST MAS ALLA DEL PLATO CON KIDDA LUCAS



Si deseas transformar tu relación con la comida y construir hábitos más saludables desde un enfoque equilibrado y consciente, te invito a agendar una sesión exploratoria gratuita. Juntas exploraremos cómo puedes reconectar con tu cuerpo, mejorar tu bienestar y dar el siguiente paso hacia una alimentación más plena y satisfactoria.

