



3 Claves para Dejar de Sabotearte con la Comida

y Lograr Equilibrio de una Vez por Todas

Clave 1: Escucha tu hambre real, no tu emoción

Aprende a distinguir entre hambre física y hambre emocional.

- El **hambre física** aparece poco a poco, se siente en el estómago y se sacia con cualquier comida.
- El **hambre emocional** es repentina, suele pedir un alimento específico (dulce, salado, crujiente) y nunca se calma del todo.

Ejercicio práctico: Antes de comer, pregúntate: ¿Esto es hambre de verdad o una emoción disfrazada?

Clave 2: Transforma tu diálogo interno

El autosabotaje empieza con lo que te dices.

- Cambia frases como: “No tengo fuerza de voluntad” por “Estoy aprendiendo a cuidarme mejor cada día”.
- Recuerda: tu mente te sigue cuando cambias tu lenguaje.

Ejercicio práctico: Escribe 3 frases de apoyo que te motiven cuando aparezca el impulso de comer sin hambre.

3 frases que te motiven cuando aparezca el impulso de comer

Frase 1	
Frase 2	
Frase 3	

Behanutríz © 2025 – Todos los derechos reservados

*Este material es de uso personal y exclusivo. No está permitida su copia, distribución o uso comercial sin autorización expresa de **Beatriz Morales Briz**.*



Clave 3: Rediseña tus rituales de calma

Muchas veces comes para **gestionar estrés, ansiedad o aburrimiento**.

- Reemplaza el “picoteo automático” con rutinas que te aporten calma y bienestar: respirar, caminar, beber agua, escuchar música o escribir.
- No se trata de prohibirte, sino de darte **opciones más conscientes**.

Ejercicio práctico: Haz una lista de 5 actividades que puedas hacer en lugar de comer cuando no tengas hambre real.

5 actividades que puedas hacer en lugar de comer cuando no tengas hambre real

Actividad 1	
Actividad 2	
Actividad 3	
Actividad 4	
Actividad 5	

Conclusión

El equilibrio con la comida no se logra desde la restricción, sino desde la **conciencia, el autocuidado y la elección libre**.

Hoy ya tienes en tus manos las claves para empezar a **romper el ciclo del autosabotaje** y vivir tu relación con la comida con serenidad.



Y si quieres dar un paso más, te invito a seguirme en redes sociales ([@behanutriz](https://www.instagram.com/behanutriz)) donde comparto consejos prácticos y motivación diaria.
O, si sientes que necesitas acompañamiento personalizado para transformar tu relación con la comida, puedes descubrir mi [programa “Nutri-Armonízate”](#) y empezar a crear hábitos duraderos que encajen con tu vida.

Behanutriz © 2025 – Todos los derechos reservados

*Este material es de uso personal y exclusivo. No está permitida su copia, distribución o uso comercial sin autorización expresa de **Beatriz Morales Briz**.*