

Día 1

Notas del capítulo

AUDIOGUÍA GRATIS DE 5 DÍAS: [ALIMENTA TU PAZ](#)

¿POR QUÉ NO LOGRO SOSTENER LAS DIETAS?

- **entiéndete a ti mismx como un sistema nervioso, el cual tiene como propósito principal mantenernos vivos.**
- **las dietas son insostenibles porque el sistema nervioso no tiene idea de que tu cuerpo no te gusta, ni de que es verano, sólo lee que no comas como una amenaza contra tu supervivencia.**
- **tu cuerpo se basa en el dato duro, no se basa en la intención ni el discurso**
- **tu cuerpo no tiene idea si estás siguiendo un régimen de 2 semanas porque te vas a la playa o si estás en la tercera guerra mundial.**
- **Cuando usamos la palabra dieta nos referimos a cualquier modificación alimentaria que te diga: qué, cómo, cuánto, y cuándo comer.**
- **pregúntate si estás practicando algún tipo de dieta que se disfraza de otra cosa**
- **la dieta está destinada a fallar, porque va a haber una respuesta de tu cuerpo frente a esa restricción y eso NO ES TU CULPA.**
- **Si tu dieta falla no es porque hiciste algo mal, sino que fue tu cuerpo intentando protegerte de esa escasez alimentaria.**
- **observa tus señales de hambre y saciedad como a tus otras funciones del cuerpo, como por ejemplo tus esfínteres o cuando tienes sed.**
- **cuando no saciamos nuestras necesidades corporales sometemos a nuestro cuerpo a una experiencia estresante**
- **entonces, ¿por qué no logras sostener la dieta?: porque restringir es uno de todos los estresores que tienes en tu vida. Para el cuerpo cortisol es cortisol.**
- **si ya tu herramienta número uno para poder gestionar es comer, te estás quedando sin tu flotador cuando partes una dieta.**
- **soltar la dieta es una forma de volver a reestablecer el equilibrio luego de sentirte estresadx o incómodx emocionalmente. Entonces ¿es realmente fallar? o ¿volviste a una herramienta que necesitabas?**
- **la dieta te lleva a tener constantemente el foco en el resultado que buscas obtener a través de ese proceso. Y eso es extremadamente estresante, consume espacio mental, energía y deteriora la relación contigo porque te pone una condición de "sólo me voy a aceptar luego de este proceso si es que se cumplió la expectativa de perder peso".**
- **sostener subalimentación implica que yo empiece a aislarme y entre en estadios de funcionamiento rígido porque la energía no me sobra.**
- **no estás fallándole a la dieta, la dieta te falló a ti porque no te permite que vivas tu vida con libertad, paz ni tranquilidad.**
- **por tanto, la vivencia con la alimentación empieza a sentirse como una pesadilla.**

Día 1

Notas del capítulo

AUDIOGUÍA GRATIS DE 5 DÍAS: ALIMENTA TU PAZ

🌿 MANTRA 🌿

*No es una alimentación de ensueño,
si es una pesadilla de mantener*