

BERNADETTE

YOGA & BIENESTAR

SANA TU RELACIÓN CON LA COMIDA



BERNAYOGA.COM

LIBRO DE TRABAJO

SANA TU RELACIÓN CON LA COMIDA

SESIONES Y TEMARIO

1. Conocer Emociones e Inteligencia Emocional
2. Hambre: Física o Emocional
3. Estrés y Comer de manera CONSCIENTE
4. Mi imagen corporal y Mi Historia con la Comida
5. Antojos; entendiendo el azúcar
6. Poniendo Límites adaptándonos a la sociedad sin extremos

Gracias por confiar en este programa que tiene como objetivo ayudarte a crear más inteligencia emocional en cuanto a la alimentación. Las emociones son fuente de mucha información y pueden influenciar nuestros hábitos alimenticios.

Comemos a veces para sentirnos consolados o confortados. Cuando es de vez en cuando está bien, el problema es cuando se hace un patrón de hábito que es difícil de romper.

El primer paso para salir de estos patrones es hacerlos conscientes. Es un honor para mí acompañarte en este camino. Te voy a pedir que para la primera sesión tengas una foto de cuando eras pequeñ@ ya que haremos un ejercicio con ella.

GRACIAS NOS VEMOS PRONTO

BERNADETTE
YOGA & BIENESTAR

Fecha _____

DIARIO

Al iniciar el día, antes de ver el celular

Afirmación del Día

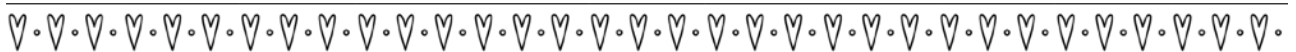
3 cosas por las que estás agradecido(a)

Al terminar el día, antes de dormir sin ver tele o celular después

Algo que me hizo aprender

Algo que me hizo sonreír

Lo que más agradezco de hoy es



SESION 1. CONOCER EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ejercicio: Conexión entre ALIMENTO- EMOCIÓN

Por los siguientes 5 días vas a escribir un diario de tus comidas. Al final de cada día vas a escribir como te sentiste antes y después de cada alimento. Toma en cuenta también tus meta-emociones (los juicios de los sentimientos que tienes)

Día_____

Comida o Snack:

Emociones ANTES de comer:

Emociones DESPUÉS de comer:

Comida o Snack:

Emociones ANTES de comer:

Emociones DESPUÉS de comer:

Comida o Snack:

Emociones ANTES de comer:



Emociones DESPUÉS de comer:

Comida o Snack:

Emociones ANTES de comer:

Emociones DESPUÉS de comer:

Comida o Snack:

Emociones ANTES de comer:

Emociones DESPUÉS de comer:



EJERCICIO: CHECKLIST EMOCIONAL

El primer paso para conocer nuestras emociones es nombrarlas para poder usarlas a nuestro favor. Encuentra un lugar tranquilo y selecciona las emociones que vives más constante en tu vida.

- Admiración
- Aceptado
- Agresivo
- Alienada
- Asombrado
- Divertido
- Enojado
- Molesto
- Apático
- Apologético
- Molesto
- amargo
- Feliz
- Negrita
- Aburrido
- Calma
- Competente
- Confiado
- Confuso
- Desprecio
- De maniático
- Encantado
- Privado
- Desaprobación
- Desconectado
- Desanimado
- Deshonrado
- Disgustado
- Distraído
- Eufórico
- Avergonzado
- Empoderado
- Vacío
- Exasperado
- Agotado
- Temor
- Afortunado cumplido
- Agradecido
- Afligido
- Guardado
- Indefenso
- Esperanzado
- Impaciente
- Independiente
- Inspirado
- Interesado
- Vigorizado
- Irritado
- Alegre
- Juzgado
- Odio
- Letárgico
- Solitario
- Amor
- Descuidado
- Entumecido



- Paralizado
- Optimista
- Pacífico
- Pensativo
- Pesimista
- Potente
- Furioso
- Receptivo
- Rejuvenecido
- Alivio
- Remordimiento
- Inquieto
- Triste
- Satisfecho
- Seguro
- Sensible
- Sereno
- Avergonzado
- Conmocionado
- Tímido
- Sumisa
- Sorprendido
- Sospechoso
- Terror
- Confiado
- Incómodo
- Elevado
- Vigilante
- Cansado
- Preocupado

¿Cómo te hacen sentir estas emociones constantes?

¿Qué acciones o comportamientos siguen después de sentir las emociones más fuertes que tienes?



SESION 2

HAMBRE: FISICA O EMOCIONAL

Muchos Factores pueden influenciar cómo, por qué y qué comemos. Debemos de aprender a identificar el hambre física y emocional

EJERCICIO: ¿POR QUE COMEMOS?

Saca un cuaderno y reflexiona sobre las siguientes preguntas.

¿Cómo experimentas el hambre en tu cuerpo?

¿Cómo experimentas el hambre en tu mente? (por ejemplo comes porque es hora, o que vas comer a cierta hora, etc)

¿Qué señales desencadenan tu hambre? ¿Qué señales tienes cuando te sientes satisfecho físicamente?

¿Cómo respondes a esas señales?

¿Qué emociones desencadenan hambre? ¿Cuándo te sientes satisfecho emocionalmente?

¿Cómo respondes a esos desencadenantes?

Nombre de 3 a 5 formas que tus hábitos cambian en base a tus emociones

¿Cómo influyen tus hábitos de sueño tu manera de comer?

¿Cómo influyen las personas con las que estás tu manera de comer?

¿Cómo influyen los mensajes de las redes sociales tu manera de comer?

Después de haber respondido a estas preguntas, ¿qué aprendiste?

¿Cuál es UNA cosa que puedes hacer esta semana para comer de manera más consciente?

Si te nace comparte en el grupo de whatsapp



SESION 3. ESTRES Y COMER DE MANERA CONSCIENTE

EJERCICIO: TU CICLO DE ESTRES Y LA CONEXION CON TU ALIMENTACION

Todos experimentamos estrés y comemos de manera emocional. Nuestra relación con el estrés puede influenciar nuestros hábitos de alimentación. Saca tu libreta y piensa en la última vez que experimentaste estrés.

Escribe usando el recuadro de abajo:

1. Lo que te estresó
2. Las emociones que desencadenó
3. ¿Cómo reaccionaste?
4. ¿Qué síntomas en tu cuerpo sentiste?
5. Emociones o pensamientos después de tu reacción
6. Esas reacciones, emociones y pensamientos ¿fueron útiles o te dañaron? ¿cómo?

Estrés o Desencadenante: _____

Emociones:	Comportamientos:
Síntomas Físicos:	Emociones / Pensamientos:

- Útil
- Dañino

¿Cómo?



Estrés o Desencadenante: _____

Emociones:	Comportamientos:
Síntomas Físicos:	Emociones / Pensamientos:

- Útil
- Dañino

¿Cómo?

Estrés o Desencadenante: _____

Emociones:	Comportamientos:
Síntomas Físicos:	Emociones / Pensamientos:

- Útil
- Dañino

¿Cómo?



EJERCICIO: COMIENDO CONSCIENTEMENTE

Escribe ideas en tu libreta sobre los siguientes puntos de cómo comer conscientemente.

- ¿Cómo puedo conectar con mi cuerpo al comer?
- ¿Cómo puede estar presente al comer?
- ¿Cómo puedo incitarme a comer más despacio?
- ¿De qué manera puedo usar los 5 sentidos al comer?
- ¿Qué desencadenantes influyen en mi manera de comer? (porciones, paquetes, entorno, etc)



SESION 4. MI HISTORIA CON LA COMIDA

EJERCICIO: TU HISTORIA CON LA COMIDA

Tu historia con la comida es tu manera personal y el porqué de tu relación con la comida.

Usa la lista a continuación para escribir una reflexionar sobre tu historia.

1. Experiencia Personal

- A. ¿Qué asociaciones tienes con la comida?
- B. ¿Qué experiencias relevantes te acuerdas en base a la comida?
- C. ¿Has pasado por emociones muy importantes recientemente?
- D. ¿Tuviste tiempos muy estresantes creciendo?
- E. ¿Qué papel juega el estrés en tu vida?
- F. ¿Has tenido problema con tu imagen corporal?
- G. ¿Cómo es tu historia con las dietas?
- H. ¿Cuándo has utilizado la comida como mecanismo de defensa?
- I. ¿Qué alimentos te gustan y cuáles no?
- J. ¿Qué alimentos asocias con momentos felices y momentos tristes?

2. Dinámica Familiar

- A. ¿Cómo te presentaron la comida cuando eras pequeño?
- B. ¿Faltaba comida o era muy abundante?
- C. ¿Cómo tus padres y familiares se relacionaban con la comida?
- D. ¿Comías solo o con la familia?



E. ¿Comías a prisa o tranquilamente en la mesa?

F. Hábitos o tradiciones familiares

G. ¿Había alguna regla al redor de la comida?

3. Dinámica Social

A. ¿Cómo influncian los compañeros, pareja, amigos en tu manera de comer?

4. Normas Culturales

A. ¿Qué mensajes recibes a lo largo de tu vida a cerca de la comer?

B. ¿Qué comportamientos estaban “bien” o “mal”?

C. ¿Qué aprendiste en tu entorno acerca de lo que “DEBES” de hacer?

5. Ancestros

A. ¿Qué comían tus ancestros?

B. ¿Tienes ese tipo de antojos?

6. Factores ambientales

A. ¿Cómo impacta el clima en tu manera de comer?

B. ¿Qué tiendas o tipo de alimentos estaban accesibles para ti?

C. ¿Qué comías en la escuela?

D. ¿Tienes tiempo de cocinar?



Conclusiones



SESION 5. ANTOJOS Y AZUCAR

EJERCICIO: 10 TIPS PARA IR BAJANDO NUESTRO CONSUMO DE AZUCAR

1. Empieza quitando el azúcar agregada como:

- azúcar refinada
- miel
- edulcorantes artificiales

2. Agrega más nutrientes

3. Quita alimentos procesados

- Si vas a comer algo procesado, **Recuerda el 5, 10, 10**
 - 5: menos de 5 ingredientes
 - 10: menos de 10 g de azúcar por porción
 - 10: más de 10 gramos de proteína por porción

4. No te TOMES el azúcar, evita tomar jugos, refrescos y bájale a el azúcar en aguas

5. No confundas a tu cuerpo con edulcorante artificiales

6. Recuerda de notar y entender que comes y como te hace sentir

7. Come un desayuno saludable

8. Diariamente practica el auto-cuidado

9. Haz ejercicio para incrementar los químicos de la felicidad en el cerebro

10. Busca apoyo de quienes te rodean



SESION 6 ESTABLECIENDO LIMITES Y ADAPTANDONOS A LA SOCIEDAD

EJERCICIO: MIS LIMITES Y ESTABLECIENDO CLARIDAD EN ELLOS

¿Cuáles son mis límites al rededor de la comida?

¿Por qué los establezco?

¿Cuáles son mis valores y metas?

¿Mis límites me ayudan a conectar con mis valores y metas?



¿Mis metas y límites son claros y específicos?

¿Qué estrategias vas intentar esta semana?

¿Cómo se relacionan estos límites a otros aspectos de tu vida?

¿Cómo vas a procurar alcanzar estas metas?



Mis Límites	Más Claridad

