

LAS MÁSCARAS DE LA RESTRICCIÓN

Este ejercicio te ayudará a identificar tus reglas y tus creencias alimentarias, elementos que pueden traducirse en *restricción mental*.

Instrucciones: Reflexiona sobre todas las maneras en las que actualmente estás restringiendo tu alimentación. Así como también, de aquellas creencias sobre lo que "sí se debe hacer VS lo que no". Toma nota, ayudándote de las categorías que encuentras debajo.

Te comparto un ejemplo en cada caso :)

Cantidades: "Sólo comer 1/2 plátano".

Horarios: "No comer después de las 7 pm".

Tipos de alimentos: "Si consumo arroz, tiene que ser integral específicamente".

Fear foods: "El chocolate y el azúcar está prohibidos".

Formas de cocinar: "No comer nada que esté frito".