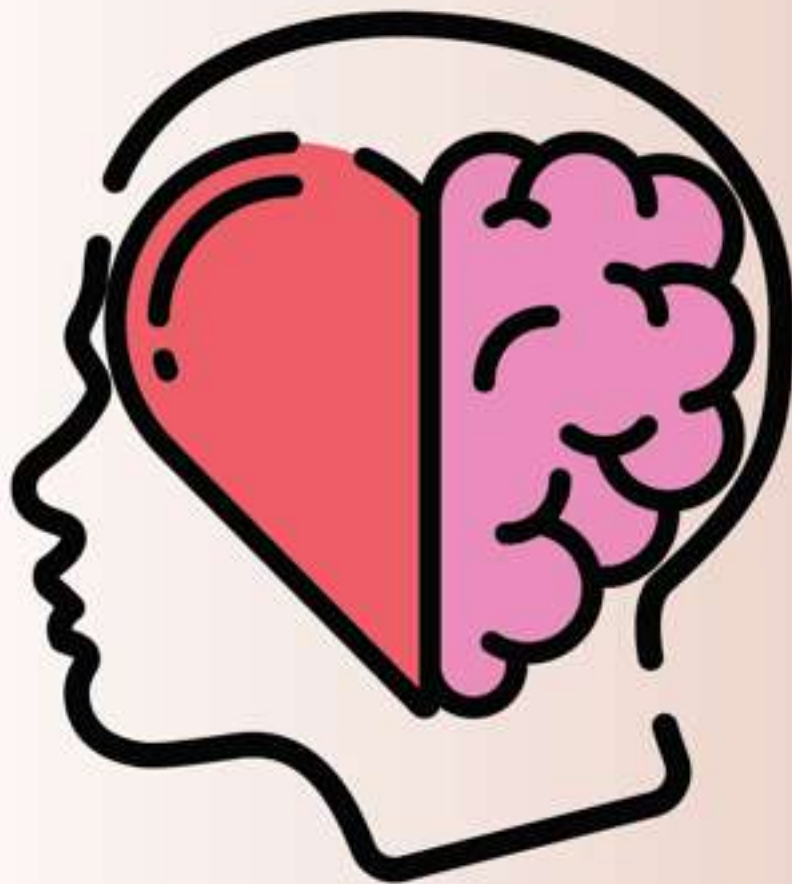


Reprogramación integral
**para la salud
y la pérdida
de peso**



EJERCICIO 9: Descubriendo mis antojos y gestionándolos

1. ¿Que quieres obtener de X comida que te apetece?.

2. ¿Estoy obteniendo un beneficio? ¿O estoy evitando un mal estar?.

3. Cuando aparece el hambre emocional ¿Que te apetece? ¿Es de tipo emocional? ¿Puedes obtenerlo de alguna otra manera? ¿Te apetece obtenerlo de otra manera?.

4. ¿Cuanto de conectada estoy de mi misma ahora?.

5. ¿Con que estoy más conectada ahora: con mi cuerpo, mi mente o mis emociones o con lo externo?

6. ¿Cuanta hambre tengo? Del 1 al 5. Si es hambre comerias cualquier cosa que te alimente.

7. ¿O solo siento apetito? “Me apetece...”

8. ¿Cual es la causa de tu hambre emocional normalmente? ¿Que tomas de conciencia has hecho?

9. ¿Que estrategia vas a seguir cuando aparezca?

