

PARA. RESPIRA. LEE ESTO.

Si estas leyendo esto es porque algo te esta tentando a salir del plan. Esta bien. No sos debil. Sos humana. Pero antes de actuar, regalate 2 minutos. Solo 2.

1. PREGUNTATE: Tengo hambre real o hambre emocional?

El hambre real crece de a poco, acepta distintas comidas y se va cuando comes. El hambre emocional aparece de golpe, pide algo especifico y no se va con comida. Si es emocional, lo que necesitas no esta en la heladera.

2. INTENTA ESTO PRIMERO (elegí 1):

- Toma un vaso grande de agua y espera 5 minutos
- Respira profundo 5 veces: inhala 4 seg, sostiene 4, exhala 6
- Sali de donde estes y camina 3 minutos, solo 3
- Escribi en una hoja lo que sentis, sin filtro
- Llama o manda audio a alguien que te haga bien

3. RECORDA POR QUE EMPEZASTE:

Cerrá los ojos. Pensá en como te sentías antes de empezar este camino y como te sentís los días que cumplís con tu plan. Esa versión tuya que se siente liviana, con energía, orgullosa... ella te está pidiendo que elijas bien. No por perfección, sino por amor.

Y si ya pasó... si ya comiste eso, si ya rompiste el plan:

No está todo perdido. Ni de cerca.

Un mal momento no borra semanas de esfuerzo. Un plato no define tu proceso. Una caída no es el final, es parte del camino.

Lo que hacés DESPUÉS es lo que importa.

No te castigues. No te saltees la próxima comida. No digas "ya fue, empiezo el lunes". Respirá, tomá agua, y seguí. La próxima comida es una nueva oportunidad.

Mañana seguimos con el doble de fuerza. Pero seguimos.

Estoy con vos. Siempre.

Ana