



# Recomendaciones

## *Surfear la Ola:*

En momentos de descontrol con la comida

1. Retrasar: Cuando se empieza a tener esa ansiedad por comer, vamos a tomar una pausa, espera 15, 20 o 30 minutos antes de comer. Es decir, no acuda a la comida inmediatamente. La pausa es para detenerse, conectar y descubrir como me siento, que necesito y después decido si quiero comer o no.
2. Actividad distractoria: Durante el tiempo definido, vamos a realizar una actividad que nos guste, nos relaje, nos tomamos esos minutos para conectar con nosotros mismos. Si al final de esa pausa, aún quiere comer esta bien pero vamos a comer desde un lugar consciente y acomodado.
3. Negociar: Reflexionar y negociar con uno mismo ¿qué voy a comer, qué opciones puedo pedir según mi volumen digestivo? Y definir ¿Cómo te lo vas a comer? Ejemplo, dejar lejos el alimento para levantarse; si siempre lo como viendo una serie, lo voy a comer en otro lugar sin la TV, etc.
4. Practicar la autocompasión luego del atracón: Recordar que es un proceso, y que esta conducta me vino a dar información, aprendí y puedo manejar el descontrol con la comida de manera diferente.