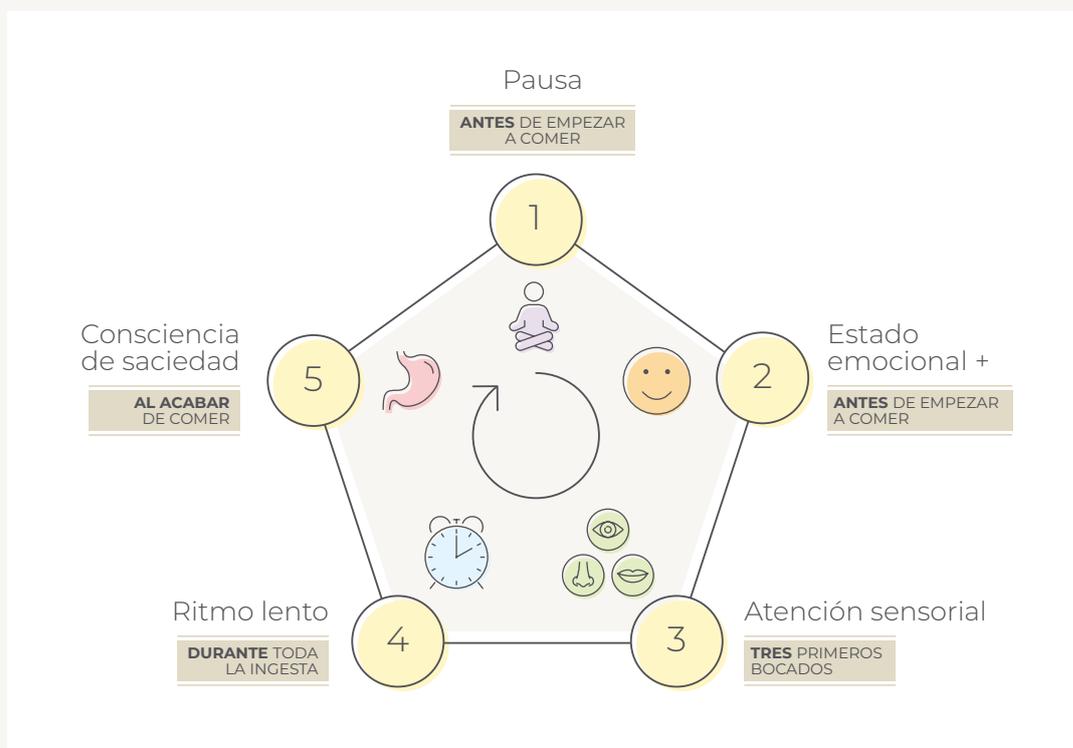
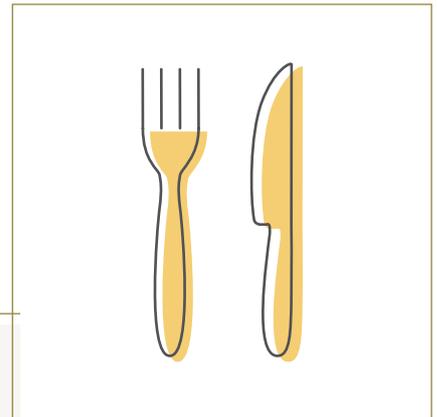


# TÉCNICAS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

*Recuerda aplicar las técnicas en el orden  
y con la periodicidad indicados en tu informe.*

FICHA

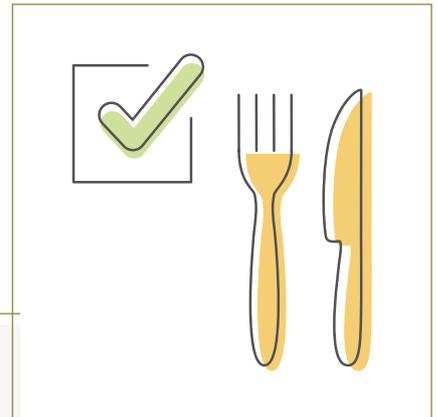
# Cinco pasos para comer conscientemente



- 1 Antes de empezar a comer, haz una pausa contando tres respiraciones completas.
- 2 A continuación, date cuenta de cómo te sientes (presta atención a tu estado emocional).
- 3 Durante los tres primeros bocados, come con plena consciencia, con la atención focalizada en lo que estás comiendo.
- 4 Durante toda la ingesta, come a ritmo lento.
- 5 Cuando acabes de comer lleva la atención a la sensación que sientes en el estómago y detente unos segundos a sentir la saciedad.

FICHA

# Auto-monitorización conducta alimentaria



<b>AUTO-OBSERVACIÓN: “Habitualmente...”</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1. ANTES DE EMPEZAR A COMER: APLICO LA PAUSA DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN Y CONECTO CON EL AGRADECIMIENTO		
2. LOS TRES PRIMEROS BOCADOS LOS HAGO CON PLENA ATENCIÓN		
3. HABITUALMENTE COMO A RITMO LENTO		
4. IDENTIFICO LA SENSACIÓN DE SACIEDAD Y PARO DE COMER ANTES DE SENTIR LLENO EL ESTÓMAGO		
5. GESTIONO MIS EMOCIONES INDEPENDIENTEMENTE DE MI ALIMENTACIÓN		

Es imprescindible que hagas este autoseguimiento, como mínimo, durante un mes (30 días seguidos). Si observas que durante dos semanas seguidas, respondes NO a tres o más de tres indicadores, contacta con nosotros.