

María Real Capell

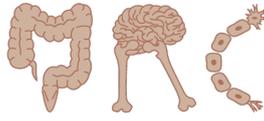
*farmacéutica, nutricionista
y psiconeuroinmunoendocrina*

FICHA 1: EJERCICIO AUTOCONOCIMIENTO

- ¿Cuándo comenzaste a subir de peso?
- ¿Has intentado bajar de peso desde tu infancia?
- ¿Tus padres tienen sobrepeso u obesidad?
- ¿El aumento de peso comenzó después de alguna enfermedad o algún tratamiento?
- ¿Qué situaciones en tu vida pueden haber llevado a tu aumento de peso? (Universidad, estrés laboral, lesión rodilla, matrimonio, hijos...)
- ¿Has dejado de fumar y has subido de peso?
- ¿Has cogido peso después de un embarazo?
- En caso de tener hijos ¿Te acabas la comida de su plato para no tirar la comida?
- Recuerda como eran tus hábitos de vida antes de tu aumento de peso: ¿Se parecen a los de ahora? ¿Qué has cambiado de tu vida?
- ¿Qué situaciones cotidianas te resultan difíciles de llevar con tu peso actual?
- ¿Qué suplementos y qué dietas has probado hasta ahora para perder peso?
- ¿Aumentas cada año de peso o vas bajando y vas aumentando cada año?
- ¿Cuál ha sido tu peso más bajo desde que tienes 20 años?
- ¿Qué papel ha jugado el estrés y el trabajo en tu aumento de peso?

A continuación detallamos situaciones que normalmente hacen aumentar de peso:

- Falta de recursos
- Publicidad y Neuromarketing
- Tamaño de las porciones
- Accesibilidad a productos ultraprocesados
- Sedentarismo
- Poco deporte
- Estrés
- Presión social



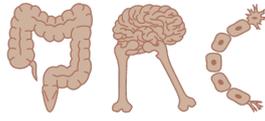
María Real Capell

*farmacéutica, nutricionista
y psiconeuroinmunoendocrina*

- Normalización de hábitos tóxicos
- Educación y conocimiento de nutrición

Barreras que dificultan la pérdida de grasa:

- No organizo mis comidas ni mis entrenamientos
- Voy a la compra sin planificar lo que voy a comprar o lo que voy a comer
- No tengo tiempo y acabo tomando malas decisiones
- No tengo un horario de comidas y eso me hace llevar mucho descontrol
- Llego tarde a casa y no me apetece preparar nada para cenar
- Hago muy mal los desayunos
- Hago muy mal las comidas
- Hago muy mal las cenas
- Siempre compro snacks poco saludables en el trabajo
- No como suficiente verdura
- No como suficiente fruta
- No controlo las proporciones de los alimentos
- No me gusta lo que como
- Consumo muy poca variedad de alimentos
- Consumo mucho pan y no puedo evitarlo
- Ingiero muchas calorías líquidas
- No puedo vivir sin un dulce
- Siempre tengo hambre/apetito o antojos
- Bebo muy poca agua
- Como muy rápido, sin masticar
- Como con ansiedad
- Picoteo entre horas sin ton ni son
- Mientras cocino, no puedo evitar comer
- Estoy todo el día sentado
- No camino nada en el día a día
- Paso mucho tiempo en el transporte (coche, tren, autobús..)
- No practico deporte
- No duermo bien
- Estoy muy estresado
- Como por la noche
- Sufro atracones



María Real Capell

*farmacéutica, nutricionista
y psiconeuroinmunoendocrina*

- Como por aburrimiento
- Como mirando la televisión o el móvil
- No puedo decidir sobre la comida por el entorno familiar y me siento presionado
- Mi familia y amigos comen muy mal
- Tengo continuamente a la vista comida insana
- Tengo muchos eventos sociales rodeados de comida poca saludable
- Como muy a menudo fuera de casa y no sé tomar buenas elecciones
- Sufro estreñimiento
- Mis objetivos son poco realistas y me generan frustración
- No estoy realmente motivado
- Siento que el esfuerzo es demasiado grande
- No veo resultados y me desmotivo
- No conozco realmente por qué tengo que hacer este cambio
- No sé como valorar mis avances

Reflexiona sobre qué factores de los anteriores te han hecho aumentar de peso:

- Situaciones que te han hecho A TI aumentar de peso
- ¿Hay alguno que puedes evitar o hacer algo para que no te afecte?
- ¿Qué podrías hacer?