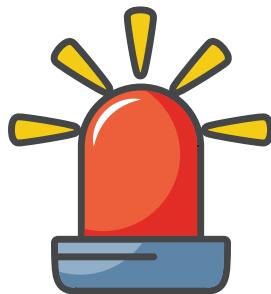


¿Por qué aparece el descontrol con la comida?

Una hoja para empezar a entender tu relación con la alimentación.



Spoiler: No es tu falta de voluntad, ni un “problema con lo dulce”.



Tres grandes puertas que llevan al descontrol:

1. Estructuras rígidas:

Reglas que **aprendiste** y **naturalizaste**: cuántas comidas hay que hacer, qué alimentos están “bien” o “mal”, qué porciones son “correctas”.

Resultado: dejás de escuchar a tu cuerpo y aumenta la tensión con la comida.

2. Deudas de hambre y de placer:

Platos incompletos, sin lo que **realmente necesitás**.

No darte permiso para comer **eso que deseabas**.

Resultado: el cuerpo y la mente **pasan factura**: picoteos, atracos, sobre ingesta y/o ansiedad.

3. Gestión emocional:

Comer calma, da placer. Pero si solo tenés la comida como **recurso para gestionar emociones** (y encima te sentís culpable por eso), el vínculo se vuelve **más difícil**.

Resultado: el alimento se convierte en **refugio y enemigo** al mismo tiempo.



¿Qué podés empezar a hacer?

- Cuestionar **reglas automáticas** (“¿realmente quiero esto o creo que debería?”).
- Armar platos que **te satisfagan** (en cantidad, calidad y placer).
- Validar tus emociones **sin juzgarlas**. Comer por emoción también es humano.



¿Y ahora?

Registrar tus necesidades físicas y emocionales y dejar atrás las reglas alimentarias no es fácil. Da vértigo, da miedo, sobre todo al temido “descontrol” (sí, ese que ya conocés).

Por eso, te proponemos recorrer este camino junto a nosotras, para que sientas apoyo en cada paso.

En nuestra web vas a encontrar tres formas de empezar a transformar tu relación con la comida:

- **E-book** – Versión en texto para que trabajes tu descontrol con la comida, a tu ritmo y desde cualquier lugar.
- **Taller en vivo** – 5 encuentros online, en grupo reducido, para trabajar juntas en tiempo real. Nuevo grupo en octubre (solo abierto a mujeres).

La intención de estas propuestas es acompañarte a que puedas:

- Identificar qué hay detrás de tus sobreingestas, atracos y/o picoteos.
- Empezar a dejar atrás la culpa.
- Registrar más tus emociones (si te cuesta) y tengas otros recursos para gestionarlas.
- Dar un paso sólido y real para sanar tu relación con la comida.

Son para vos si:

- No sabés porque no podés controlarte.
- Crees que sos adict@ a ciertos alimentos.
- Comés mucha cantidad, terminando muy llen@.
- Hasta cierto momento del día (o de la semana) comés “bien” y después lo arruinás.
- La comida ocupa gran parte de tu cabeza y tiempo.
- Te escondés para comer y lo hacés de forma voraz.
- Te frustra no poder sostener la alimentación que vos querés y eso genera culpa.

Aprenderás a:

- Dejar atrás el fantasma de no poder parar de comer.
- Sostener una alimentación que te haga sentir bien.
- Registrar tus emociones y lo que necesitás.

Alcanzar paz mental y libertad.



¿Te gustaría el cambio?

Te esperamos!!

Contacto: (+54 9) 113023-3107

Web: www.somosnexas.com.ar

Mail: equiponexas@gmail.com

Redes: [@somosnexas](https://www.instagram.com/somosnexas)

Ubicación: Belgrano-Online