

Volver a escucharte: primeros pasos hacia una alimentación intuitiva

Una hoja para empezar a entender la alimentación intuitiva



¿Qué es la alimentación intuitiva?

Es dejar de seguir **reglas externas** para volver a **escuchar tu cuerpo**. Comer con presencia, placer y confianza, sin culpa ni control. Es aprender a **distinguir el hambre, registrar la saciedad y elegir desde el deseo, no desde el deber**.



¿Por qué nos desconectamos?

- Porque crecimos con mensajes dietas que **nos enseñaron a ignorar el hambre**.
- Porque pensamos que **si no controlamos, perdemos**.
- Porque asociamos **la comida con culpa y a el cuerpo con castigo**.
- Porque el hambre emocional es real, pero **nadie nos enseñó a gestionarlo**.



¿Cómo empezar a reconectar?

1. **Disponibilidad Alimentaria:** sin condiciones, sin reglas. Tu cuerpo necesita saber que ya no hay prohibiciones.
2. **Trabajar en identificar tu hambre:** ¿tenés hambre del que se siente en la panza? ¿o hambre de algo puntual? ¿que nivel de hambre tenes?. Todo tipo de hambre merece atención.
3. **Elegí con conciencia:** preguntate qué querés comer, cómo lo querés, si necesitás algo caliente, frío, crocante, dulce, etc.

Soltá la culpa: no todo lo que comemos es “nutrición”, también es cultura, encuentro, deseo y memoria. Vas a poder escucharte si no te basas en reglas **¿Y ahora?**

En nuestra web vas a encontrar:

- **E-book** – Versión en texto para que trabajes tu descontrol con la comida, a tu ritmo y desde cualquier lugar.
- **Programa en video** – Más de 7 horas de contenido teórico y práctico, dividido en módulos, para avanzar paso a paso y cuando vos quieras.
- **Taller en vivo** – 5 encuentros online, en grupo reducido, para trabajar juntas en tiempo real. Nuevo grupo en septiembre, solo destinado a mujeres.

La intención de estas propuestas es acompañarte a que puedas:

- Terminar de despegar de la cultura de dieta.
- Recuperar la confianza en tu cuerpo y escuchar sus señales (de hambre y saciedad).
- Comer desde la intuición y no desde el control.
- Alcanzar tu equilibrio.

Son para vos si:

- Ya no sabes cómo alimentarte.
- Estás desconectad@ de las señales que da tu cuerpo.

-Dudas cuál es la porción correcta para vos.

-Gestionas emociones a través de la comida.

- Estás desorganizad@ sin saber qué comer.

-Sentís que a veces te falta energía y estás demasiado cansad@.

Aprenderás a:

- Escuchar a tu cuerpo y responder a sus necesidades.

-Lograr una alimentación que te permita tu máximo bienestar. Comer para sentirte bien.

-Estar más alegre y con más energía.

-Encontrar tu equilibrio físico, mental y emocional.

-Cuidarte de forma integral.

Tu cuerpo no se equivocó. Solo necesita que vuelvas a escucharlo.



¿Te gustaría el cambio?

Te esperamos!!

Equipo Somos Nexus

Contacto: (+54 9) 113023-3107

Web: www.somosnexas.com.ar

Mail: equiponexas@gmail.com

Redes: @somosnexas

Ubicación: Belgrano-Online