

nexas

# Volver a escucharte

Primeros pasos hacia una **alimentación  
intuitiva**



# ¿Qué es la alimentación intuitiva?

La alimentación intuitiva implica **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?

Existen distintos motivos por los cuales **dejamos de escuchar las señales del cuerpo**. Muchas veces, crecimos con **mensajes de dietas** que nos enseñaron a ignorar el hambre. También aprendimos que, si no controlamos la comida, podemos perder el control.

A esto se suma que **la comida suele asociarse con culpa y el cuerpo con castigo**. Además, aunque el hambre emocional es una experiencia real, pocas veces aprendimos a reconocerla y gestionarla.





# ¿Cómo empezar a reconectar?

Algunos primeros pasos pueden ayudarte a comenzar este proceso:

1. **Disponibilidad alimentaria:** sin condiciones ni reglas. Tu cuerpo necesita saber que ya no hay prohibiciones.
2. **Identificar el hambre:** preguntarte si sentís hambre física, si tenés ganas de algo puntual o qué nivel de hambre tenés. Todo tipo de hambre merece atención.
3. **Elegir con conciencia:** preguntarte qué querés comer, cómo lo querés y qué necesitás en ese momento: algo caliente, frío, crocante, dulce, entre otras opciones.

**Soltar la culpa también es parte del proceso.** No todo lo que comemos responde a la nutrición: la comida también es cultura, encuentro, deseo y memoria. **Vas a poder escucharte con mayor claridad cuando no te bases únicamente en reglas externas.**

# Cómo podemos acompañarte

En nuestra web vas a encontrar distintas formas de profundizar este proceso:

## Ebook

Una propuesta pensada para **ayudarte a comprender** tu relación con la alimentación y **comenzar a transformarla de manera gradual y respetuosa**.

## Consultas individuales

Un espacio de **acompañamiento personalizado** para abordar tu relación con la comida de manera integral, respetando tus tiempos y necesidades.





# ¿Es para vos?

Este material puede ayudarte si:

- **Ya no sabés cómo alimentarte**
- Sentís que estás **desconectad@** de las señales de tu cuerpo
- Dudás cuál es la **porción adecuada para vos**
- **Gestionás emociones a través de la comida**
- Te sentís **desorganizad@ con la alimentación**
- Tenés **poca energía o te sentís cansad@ con frecuencia**

## Qué vas a obtener

A lo largo del proceso, vas a poder:

- **Escuchar a tu cuerpo y responder a sus necesidades**
- Construir una **alimentación que favorezca tu bienestar**
- Sentirte con **más energía**
- Encontrar un **equilibrio físico, mental y emocional**
- **Cuidarte de forma integral**

## ¿Te gustaría empezar?

Descarga nuestro ebook y consultanos en

[www.somosnexas.com.ar](http://www.somosnexas.com.ar)

nexas

[www.somosnexas.com.ar](http://www.somosnexas.com.ar)

Turnos: [+54 11 30233107](tel:+541130233107)

Belgrano – Atención presencial y online