LIBRE DE ATRACONES

JEN CORTÉS

Sobre mí

- Quién soy
- Mi historia con la comida

¿Cómo hice?

1. Cortar la raíz del problema, el detonante principal

2. Dejar el azúcar y los ultraprocesados (adicción física)

4. Romper la conducta automatizada (adicción mental)

5. Priorizar e invertir mi salud mental

¿Qué son los atracones y qué les diferencia de la sobreingesta?

- La cantidad
- La rapidez
- La frecuencia
- Las emociones
- Impulsividad / Compulsividad
- Pérdida de control

Posibles consecuencias de los Atracones

- Depresión, pensamientos suicidas.
- Obesidad.
- Hipertensión.
- Diabetes.
- Niveles altos de colesterol.
- Trastornos del sueño.
- Enfermedades digestivas.
- Enfermedad de la vesícula biliar.
- Dolores articulares y/o musculares.
- Cefaleas.
- Enfermedades cardíacas.
- Alteraciones menstruales

¿Cuáles son las causas?

- Dietas restrictivas, cultura de dieta
- SOP/Resistencia a la insulina
- Estrés crónico, traumas, estados ansiosos/depresivos
- Pocas / malas herramientas para la gestión emocional
- Sensación de adicción a los ultraprocesados

¿Dónde está el fallo?

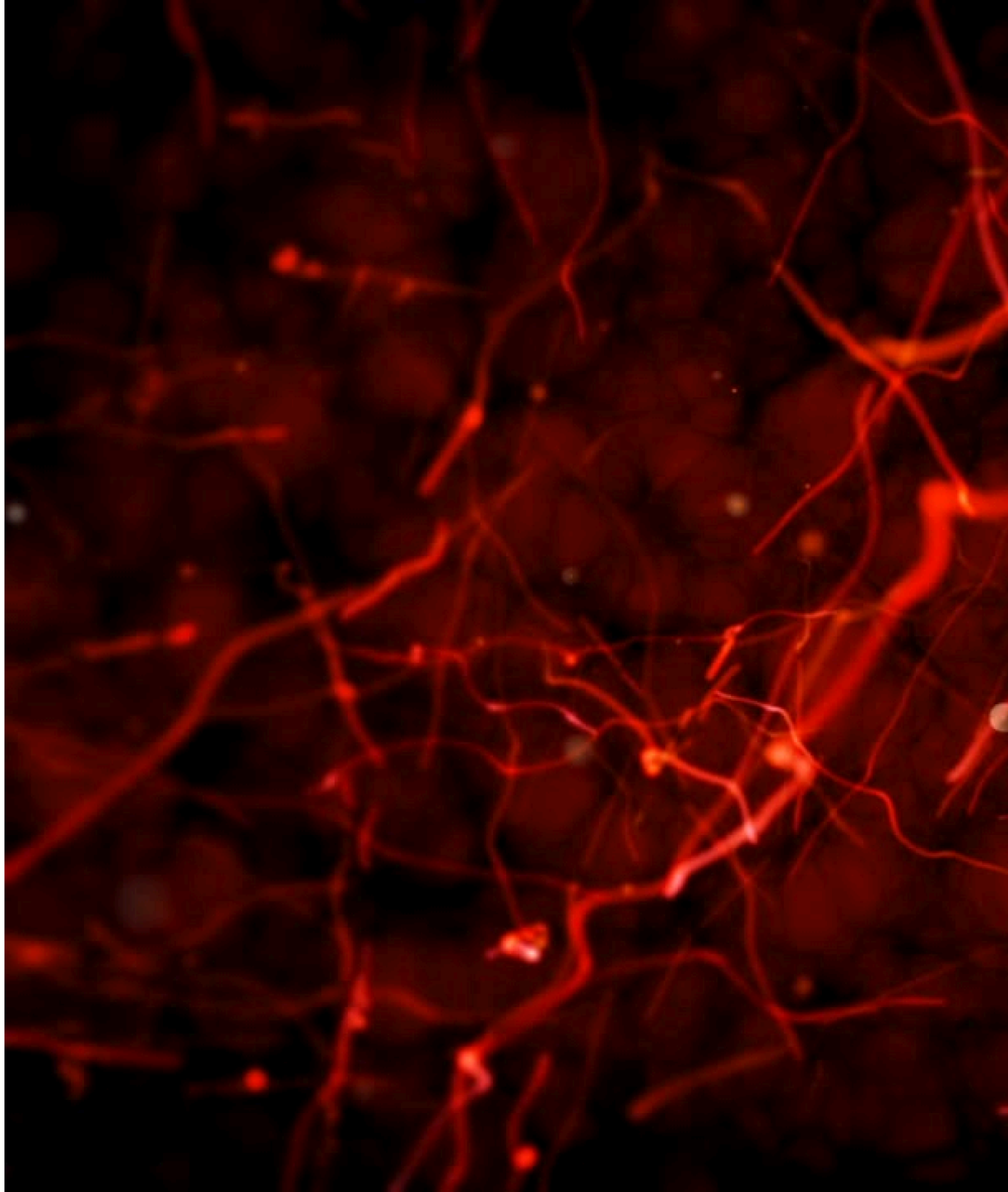
Así funciona nuestro cerebro

Cerebro reptiliano

Neocortex

Y por eso...

- Mayor dificultad para **regular la conducta y controlar impulsos**
- Mayor dificultad para **tomar decisiones**, fruto de la impulsividad.
- **Mayor** respuesta a los estímulos relacionados con la comida (**hedonismo**) y **menor** respuesta a los estímulos procedentes del cuerpo (**homeostasis**)



¿Por qué te cuento eso?

-NO eres un bicho raro, no tienes la culpa, no estás enferma**, tu comportamiento sigue una consecuencia lógica** de acuerdo con los deseos de tu cerebro reptiliano.

- Para que te tengas **compasión, cariño, paciencia, para que estés de tu lado, en tu mismo equipo.**

- Para que dejes de culparte y de avergonzarte por no poder controlar tus atracones, para que **aprendas a perdonarte y a dejar de maltratarte** con actos y pensamientos hirientes y devastadores**.**

- Para que dejes de compararte

La buena noticia:

-Nuestro cerebro es plástico (moldeable) y por eso **tenemos la capacidad de aprender, dejar viejos hábitos y generar otros**

-Cualquier conducta es modificable (Escusa "soy así" o “he probado todo y nada me ha funcionado” not found)

-Entre un 52% y un 76,7% de las personas con T.A. **logran recuperarse. Cuanto antes tomes acción,** menos posibilidades de que el problema se cronifique y, por lo tanto**, más posibilidades de recuperación**

¿Entonces es que no tengo fuerza de voluntad?

-

Traumas

Presión social

Factores biológicos

Desequilibrios hormonales

Supervivencia

Hambre física

5 estrategias prácticas

5 estrategias reflexivas

1. Aprende a tolerar la incomodidad

2. Cambia tu foco

3. Rompe el patrón de la impulsividad

4. Eliminina/minimiza los ultraprocesados

5. No pases hambre

6. Identifica los detonantes

- Contextos
- Horas del día
- Personas
- Lugares
- Estados emocionales
- Pensamientos
- Emociones

7. Pregúntate qué necesitas

8. Anticipa tus autosabotajes

- Qué me dice esta voz tan convincente para persuadirme de ponerme a comer

- Escribe las razones por las que crees que este tipo de pensamientos y promesas no son ciertas y hacerlas caso te va a causar mucho dolor

9. Trabaja la resiliencia

"La adversidad es una oportunidad para poner en práctica nuestra filosofía. En la comodidad NO hay transformación"

10. Trabaja tu autoestima

- Toma decisiones
- Cambia el perfeccionismo por acción imperfecta: **El perfeccionismo debilita la perseverancia, y la perseverancia produce más logros que el perfeccionismo**
- Descubre tus fortalezas y poténcialas
- Pon límites
- Invierte en ti y priorízate, nadie lo hará por ti
- Comprométete con tu autocuidado

Si quieres que te guíe personalmente en tu proceso para:

- Poner una fecha de fin a tus atracones en vez de seguir pensando que no te vas a curar nunca
- Liberarte del ciclo destructivo de amor y odio por la comida
- Acabar con los impulsos y la ansiedad por la comida
- Reemplazar la comida por otras fuentes de placer

- Generar nuevos hábitos en vez de seguir tirando de fuerza de voluntad

- Recuperar la confianza en ti y comprobar que eres capaz, incluso tras años de fracaso, de dejar de sentir la necesidad por comer de manera compulsiva

- Aprender a gestionar tus emociones sin comida

- Mantener tu foco y no tirar la toalla cuando las cosas se ponen difíciles

- Aprender a usar tus fortalezas en tu proceso

PROGRAMA 100% INDIVIDUALIZADO Y PERSONALIZADO

- **Sesiones semanales 1 a 1** online de 60 minutos
- **Flexibilidad de horarios:** adapta las sesiones a tu agenda y compromisos
- **Acceso desde cualquier lugar**: desde la comodidad de tu hogar o de tu despacho
- **Empieza a trabajar desde el minuto 1** a través de **dos potentes herramientas**

Programa Libre de Atracones

Nivel 1

1 sesión semanal durante 2 meses
Objetivos finales:

- Romper la automatización de la conducta de los atracones
- Reducir la frecuencia y la cantidad de los atracones

Nivel 2

1 sesión semanal durante 2 meses
Objetivos finales:

- Relación sana con la comida y con tu cuerpo
- Gestionar emociones sin recurrir a la comida

Nivel 3

1 sesión quincenal durante 2 meses
Objetivos finales:

- Afianzar resultados
- List@ para caminar sol@

Oferta hasta el **10 de mayo** a las 23h59

Primer módulo

480€

en vez de 520€

La **sesión** sale a **60€** en vez de 65€

BONO EXCLUSIVO

Una **clase en directo gratuita** de 1 hora y media con la famosa nutricionista Ana Núñez, conocida en sus redes sociales como **Ni tan healthy ni tan fit** en la que te vas a llevar:

- **Claves** para nutrirte sin darte atracones
- Un ejemplo de **dieta suficiente**
- La oportunidad de **despejar todas tus dudas** ya que la clase incluye la posibilidad de hacerle preguntas

Posibilidades de pago mediante

- Enlace a la página web:

-Paypal
-Tarjeta bancaria

- Bizum al 651 76 56 21 indicando tu nombre y apellidos

2. Recibirás un correo (máx 24h) para elegir día y hora para agendar la primera sesión además de dos herramientas muy potentes para que puedas empezar a trabajar

GRACIAS :-)

Contacto:

TEL: 722 11 24 16

EMAIL: jen@libredeatracones.com

PÁG. WEB: libredeatracones.com

IG: @jenlibredeatracones

FB: Libre de Atracones