

LIBRE DE ATRACONES

J E N C O R T É S



Sobre mí



- Quién soy
- Mi historia con la comida

1. **Engordé** 14 kgs.
2. **Pérdida de control:** Dr Jekyll y Mr Hyde
3. Comida: Fuente de **ansiedad, miedo y odio** hacia mí misma
4. **Deterioro** de la autoeficacia y de la confianza en mí misma en otras áreas de la vida: Relaciones íntimas, deporte, valía como persona





¿Cuándo representa un problema?

1. Pérdida de control
2. Comer en exceso regularmente
3. Malestar emocional
4. Evitación social
5. Problemas físicos
6. Deterioro de la autoestima
7. Comer de manera compulsiva, incluso sin hambre
8. Interferencia con la vida cotidiana

¿Por qué fracasas una y otra vez?



Es que comprendes a la perfección lo que decimos y sentimos, no juzgas (pero de verdad), haces un acompañamiento real, ayudas a lograr los objetivos con actividades muy prácticas y muy realistas y mil cosas más que se me ocurren... pero, sobre todo, haces creer a la persona que tratas, que verdaderamente va a conseguir su objetivo y eso, en este trastorno es de suma relevancia, porque tantas veces al año, al mes, al día... hemos sentido el fracaso, que creemos que es un imposible.

Has conseguido que no quiera volver a hacer una dieta en mi vida sino a adquirir hábitos saludables (en lo que estoy ahora), has conseguido que viva las recaídas (mucho más distanciadas cada vez) como parte del proceso y del aprendizaje en lugar de como un fracaso más, has conseguido que priorice mi bienestar frente a otras cosas que pueden ser prescindibles, has conseguido hacerme ver el origen del trastorno (que en mi caso era algo con lo que necesitaba dar) y sobre todo, has conseguido iluminarme el camino para salir de donde estoy y llegar a dónde quiero estar. Tus famosos “¿Para qué...?”.

Millones de gracias, Jen. Te agradezco de todo corazón que hayas hecho más fácil mi vida. LITERALMENTE.

- Entorno familiar
- Cambios de vida significativo
- Sensibilidad a la recompensa
- Perfeccionismo
- Disponibilidad de alimentos
- Dietas restrictivas, cultura de dieta
- SOP/Resistencia a la insulina
- Estrés crónico, traumas, estados ansiosos/depresivos
- Pocas / malas herramientas para la gestión emocional
- Adicción a los ultraprocesados



¿Cuáles son las causas?

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**

5 estrategias
prácticas

5 estrategias
reflexivas

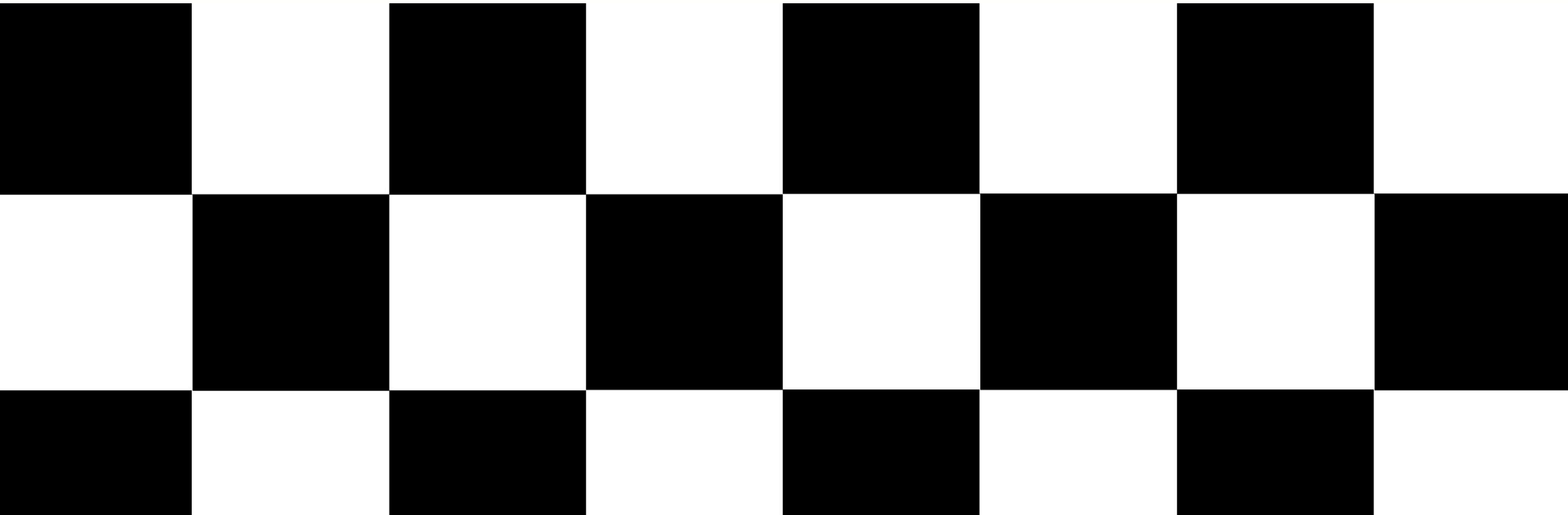


1. Aprende a tolerar la incomodidad

“Cuando estoy cansada, no tomo buenas decisiones”



2. Erradica el pensamiento dicotómico



3. Come suficiente

Un estudio de 2013 publicado en la revista Appetite encontró que aproximadamente el **50-70% de las personas con trastorno por atracón** tenían antecedentes de **dieta restrictiva**



4. Diferencia entre picoteo, sobreingesta y atracones



5. AFILA EL HACHA



6. Cambia “tengo que”
por “podría” y
pregúntate “para qué”



7. Prioriza la **ilusión**

"Ya no me como la cabeza con la comida, es un tema totalmente secundario en mi vida, tengo cosas mucho más importantes en las que pensar"

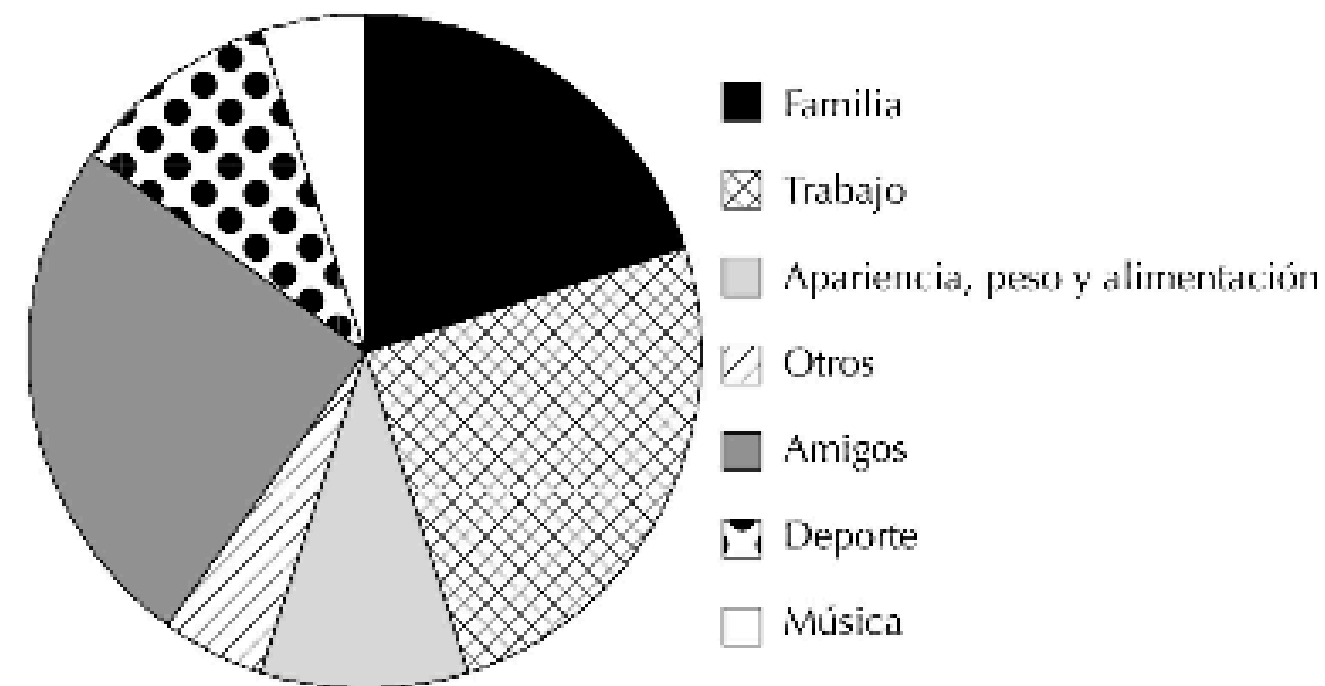


FIGURA 10. Intereses de una mujer joven sin trastornos alimentarios.

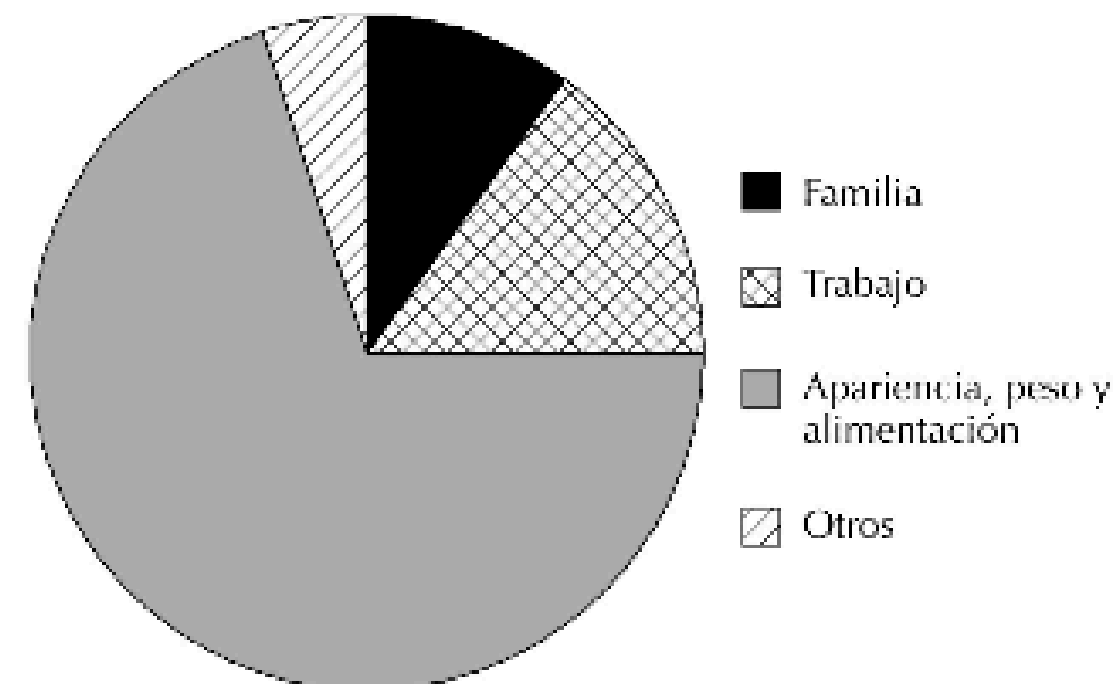


FIGURA 11. Intereses de una mujer joven con un trastorno alimentario.

8. Desecha las creencias que te mantienen estancad@

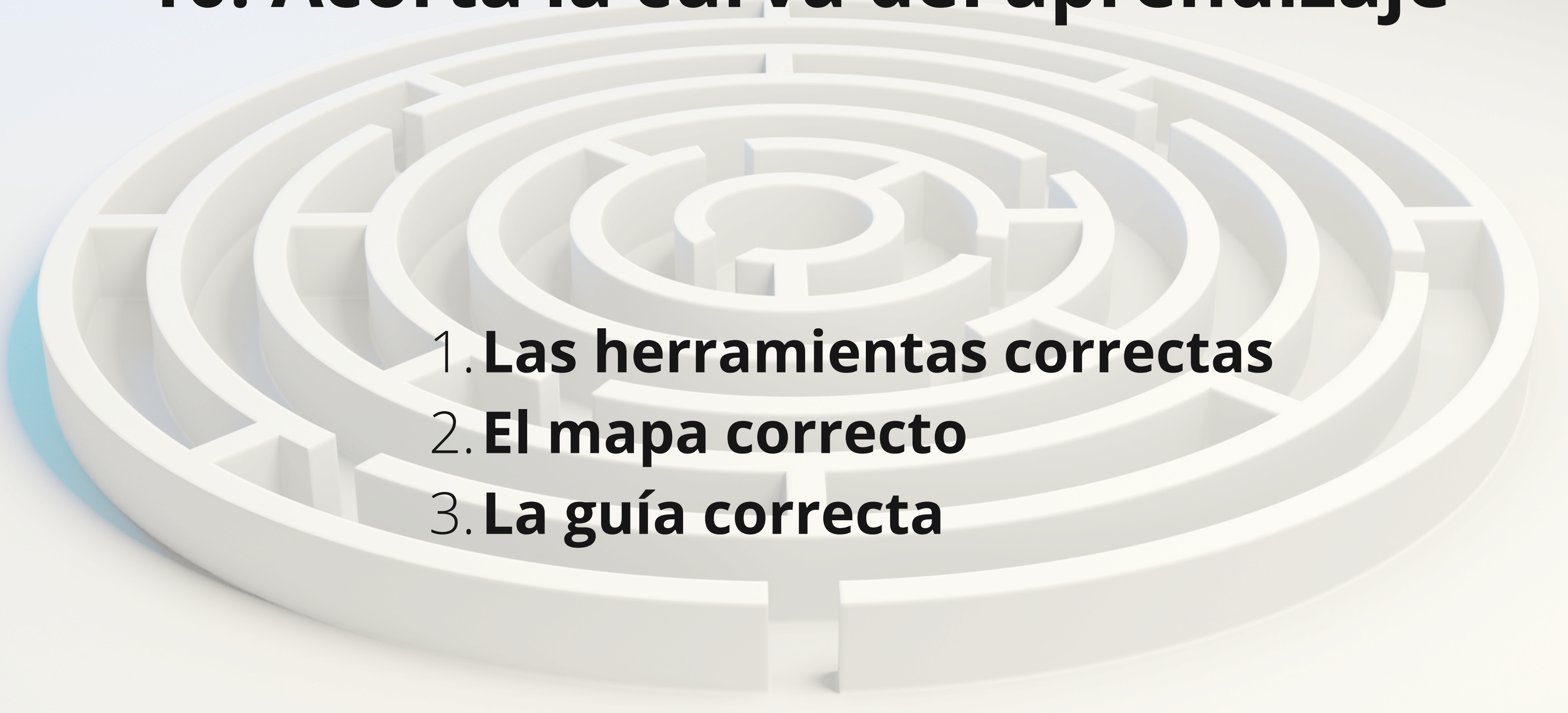
"Me di cuenta de que **antes mi objetivo era no sentir las ganas de comer** en vez de saber cómo **gestionar estas ganas**. Ahora, puede ser que en alguna situación estresante se me pase por la cabeza pero no me da miedo porque sé como gestionarlo."



9. Identifica tu patrón con los ultraprocesados



10. Acorta la curva del aprendizaje

- 
1. **Las herramientas correctas**
 2. **El mapa correcto**
 3. **La guía correcta**

Programa Libre de Atracones

Nivel 1

Rompe el ciclo de los atracones

- **Disminuye** la frecuencia y la intensidad de los **atracones**.
- Reconoce patrones: **Identifica comportamientos y pensamientos** que te boicotean.
- **Estrategias de afrontamiento** para manejar el estrés y otros detonantes

Nivel 2

Llega a la raíz

- **Relación sana** con la **comida** y con tu **cuerpo**
- **Progresar** hacia tus **estándares** mientras cultivas el **bienestar y la salud mental**
- **Libérate** de la obsesión por la **comida** y recupera tu **paz mental**

Nivel 3

Afianza resultados

- Prevención de **recaídas**
- Herramientas para la **autonomía**

PROGRAMA 100% INDIVIDUALIZADO Y PERSONALIZADO

- **Sesiones semanales 1 a 1** online de 60 minutos durante **2 meses**
- **Flexibilidad de horarios:** adapta las sesiones a tu agenda y compromisos
- **Acceso desde cualquier lugar:** desde la comodidad de tu hogar, despacho, coche...
- **Acompañamiento diario** vía WhatsApp
- **Feedback de ejercicios** y actividades vía correo electrónico y envío de **contenido adicional específico** para tu caso
- **Empieza a trabajar desde el minuto 1** a través de **dos potentes herramientas**



Oferta las primeras 48 horas

Primer módulo

550€ en vez

de ~~650€~~

**Garantía de
15 días**

BONO EXCLUSIVO

**Pauta alimentaria
anti-atracones
flexible
suficiente**

**Desarrollada
por una **experta**
en **nutrición**
para ayudarte a
controlar los
atracones con
estrategias
efectivas y
fáciles de
seguir.**



Posibilidades de pago mediante

- **Enlace a la página web:**
 - Paypal
 - Tarjeta bancaria
- **Bizum** al 651 76 56 21 indicando tu nombre y apellidos
- Posibilidad de **pago mensual** de 280€



GRACIAS :-)

Contacto:

TEL: 722 11 24 16

EMAIL: jen@libredeatracones.com

PÁG. WEB: libredeatracones.com

IG: [@jenlibredeatracones](https://www.instagram.com/jenlibredeatracones)

FB: Libre de Atracones

