



# SOSTENIBILIDAD O PERFECCIÓN?

Rediseña tu relación con la comida.

En el mundo de la alimentación y el bienestar, a menudo nos encontramos debatiendo entre la *sostenibilidad* y la *perfección*.

¿Es más importante adherirse estrictamente a un plan, o enfocarse en construir hábitos duraderos y flexibles?

La búsqueda de la perfección puede llevarnos a ver la alimentación saludable como algo con 'fecha de caducidad'. Si adoptamos esta mentalidad, es probable que después de un período de restricción volvamos a nuestros viejos hábitos, revirtiendo cualquier progreso que hayamos logrado.

## Dietas restrictivas:

✗ Temporales

✗ Insostenibles

✗ Desmotivadoras

**Para construir un hábito, no se trata de 'hacer dieta' que es temporal, sino de rediseñar tu relación con la comida. Lo que planteamos en consulta y en el seguimiento personalizado es crear un nuevo hábito, un cambio de estilo de vida, no un castigo temporal.**

El cuerpo no 'rebota' por arte de magia. **Rebota porque volvemos a comer como antes.** Si aprendes a comer de forma que puedas mantenerlo significa que has aprendido a **elegirte**, tú eliges tu plato. Tener buena elección es **aprendizaje** y **consciencia**.

## La clave: Un enfoque sostenible

La clave para una relación saludable y duradera con la comida radica en la sostenibilidad. En lugar de buscar la perfección, ENFOCAREMOS el camino en construir hábitos que puedas mantener a largo plazo.

Esto implica aprender a tomar decisiones conscientes, disfrutar de tus comidas y ser amable contigo mismo.

**Recuerda, la flexibilidad y la sostenibilidad son tus aliados en el camino hacia el bienestar. ¡Prioriza un enfoque que te permita disfrutar de la comida y cuidar de tu salud a largo plazo!**

## Conclusión

La sostenibilidad en la alimentación supera la búsqueda de la perfección. Adoptar hábitos alimenticios flexibles y conscientes conduce a un bienestar duradero, promoviendo una relación saludable con la comida y el propio cuerpo.