

Sostenibilidad o perfección

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

Sostenibilidad como camino de bienestar

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.