

Las Emociones Y Su Peso

Las emociones nos impulsan a comer – sentirse feliz, triste, nervioso, asustado...

Aquí tiene algunas sugerencias para controlar el apetito emocional:

- **¡Comer no hará que desaparezca el problema!**
Al contrario, trate de lidiar con el problema de una manera que no sea comer. Por ejemplo, tome un paseo o llame a un amigo.
- **Sea positivo.** Si nota que está pensando negativamente, concéntrese en los aspectos positivos en su vida.



- **Manténgase activo.** Tome un paseo energético, use una bicicleta estacionaria o haga ejercicios de estiramiento. ¡El ejercicio le hará sentir mejor!
- **Distráigase.** Encuentre algo para hacer que no sea comer. Escuche a música que le levante el ánimo.
- **Evite la cocina.** No se tentará a comer por sus emociones.
- **Tenga una merienda saludable disponible.** Un alimento reconfortante no tiene que ser malo para la salud.
- **Piense en buscar apoyo.** Comience con su familia o sus amigos. Para más asistencia considere hablar con su clérigo o su equipo de salud.

