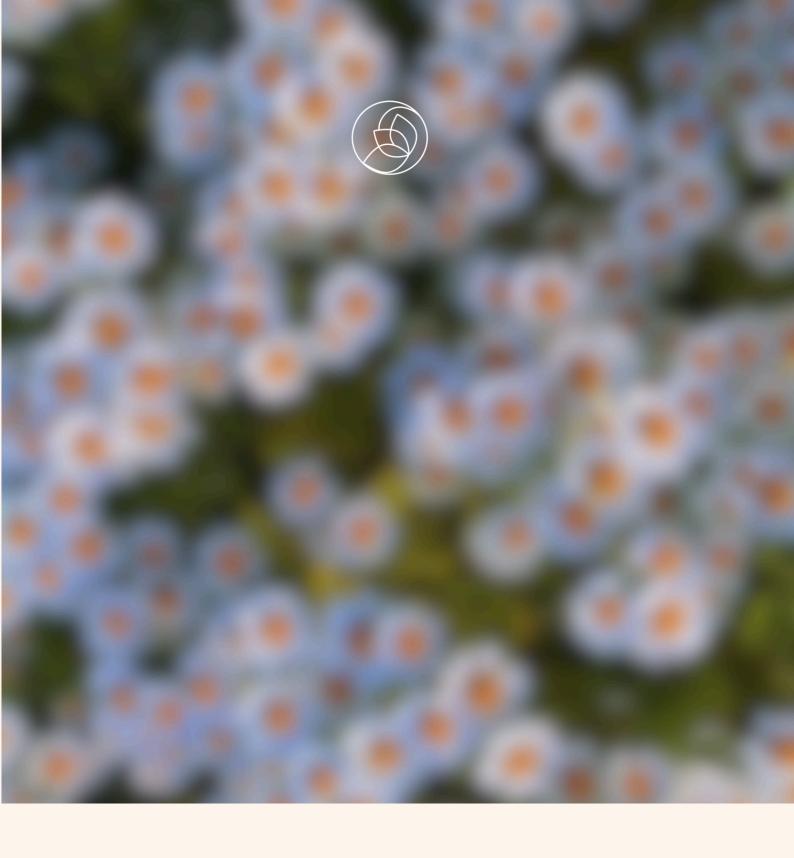


Este ejercicio tiene el objetivo de ayudarte a explorar de forma consciente tu historial de dietas. Completarlo puede ofrecerte claridad sobre las experiencias vividas y cómo han influido en tu relación con la comida y tu cuerpo.

Registro de dietas

Fabiola Gama



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Por qué crees que empezaste a hacer dietas?
¿Sentiste presión de tu familia, amistades, redes sociales o profesionales de salud para bajar de peso?
¿Cómo te sentiste durante tu primera dieta?
¿Fue fácil o difícil?
Tabiola Ljama
¿Qué recuerdas de esa experiencia?



Fabiola Gama