



Historial personal

Fabiola Gama



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?

¿Qué recuerdas de esa experiencia?

¿Cuál fue el periodo más largo en el que lograste mantener la pérdida de peso después de una dieta?

Desde tu primera dieta, ¿has notado algún patrón en el comportamiento de tu cuerpo o en tu peso?

Actualmente, ¿te resulta difícil seguir una dieta, ya sea física o emocionalmente? ¿Qué lo hace más complejo?

¿Cuántas veces has sentido que una dieta “funcionó” porque bajaste de peso temporalmente?, ¿esa pérdida de peso fue sostenible o el peso regresó con el tiempo?



Fabiola Gama

