

Aquí encontrarás las 9 reglas de oro para tener éxito en los pasos que debes seguir y una guía para refrescar tu memoria:



HIPNOCENTRO
Centro de Hipnósis Profesional
y Análisis Transaccional



1) ESCUCHA EL AUDIO TODOS LOS DÍAS: el audio utiliza una multitud de las últimas técnicas de gestión mental y es una parte muy importante de nuestro trabajo conjunto. Es absolutamente esencial que lo escuches al menos una vez al día (si puedes hacerlo más de una vez mucho mejor!) durante los próximos 28 días. El audio creará nuevas vías neuronales en tu cerebro relacionadas con tus asociaciones y actitudes hacia la comida. Aumentará el efecto si escuchas el audio usando auriculares estéreo. Necesitas sentarte en una silla cómoda o en tu cama (no te acuestes, quédate sentado para no dormirte) ya que buscamos una relajación profunda pero nunca perdemos la presencia.

IMPORTANTE: NUNCA USES EL AUDIO MIENTRAS CONDUCES O UTILIZAS MAQUINARIA.



2) EL VASO DE AGUA: bebe SIEMPRE un vaso de agua antes de comer cualquier cosa. Después de beber espera y siente tu estómago durante al menos unos minutos, pues buscamos tomar conciencia y distinguir si tenemos sed o si es nuestro indicador de hambre real (el del cuerpo, no el de la cabeza) el que está indicando que el cuerpo necesita nutrición. Y entonces elige conscientemente si comer o no comer.



3) TÉCNICA DE LAS MANOS: te hemos enseñado un método de liberación emocional utilizando las manos; debes hacerlo al menos tres veces al día al tomar conciencia si sientes hambre físico o hambre mental. Utiliza esta herramienta durante 30 días.



4) COME SOLO TRES PEQUEÑAS COMIDAS AL DÍA: Elige primero la proteína, utiliza las combinaciones adecuadas. Como el tamaño de tus porciones se reducirá drásticamente, puede valer la pena invertir en algunos platos de 20cm y tazones pequeños.



5) ABSTENTE DE COMER 1/4 DE LA RACIÓN QUE VAS A INGERIR: o utiliza platos pequeños de 20cm diámetro (si usas los platos pequeños puedes comer la ración completa). Siempre que decides comer estás iniciando un bloque de alimentación, es importante que lo hagas conscientemente pues tus decisiones son las que transforman tu presente y tu futuro.



6) COME LENTA Y CONSCIENTEMENTE: disfruta cada bocado de comida, pero disminuye la velocidad de tu alimentación; mastica bien la comida (aproximadamente 15-20 veces por bocado). Suelta los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado; si estás comiendo con la mano suelta el alimento entre bocados. No comas frente al televisor o mientras lees, ya que no serás consciente de lo que estás comiendo. Siéntate y concéntrate únicamente en la comida que tienes delante.



7) DEJA DE COMER TAN PRONTO SIENTAS ALGO DE SACIEDAD



8) EJERCICIO: es un elemento muy importante del proceso con la banda gástrica integrativa el que realices algún tipo de ejercicio al menos durante 30 minutos por día. Esto puede ser algo tan simple como salir a caminar. Como comerás menos de lo que tu cuerpo necesita para funcionar, tiene que compensar la diferencia quemando reservas. Si no haces ejercicio a diario, tu cuerpo metabolizará su músculo no utilizado y perderás masa muscular y fuerza. El ejercicio le comunicará a tu cuerpo que deseas usar sus músculos y lo obligará a quemar la grasa. Camina, salta, baila por la casa... ¡muévete!



9) COMPRA ALGO NUEVO: Ley de la atención concentrada. Básicamente significa que si hay algo en la vida que realmente quieres, entonces compórtate como si ya lo hubieras conseguido, y es muy probable que lo consigas. Por ejemplo: cómprate una prenda de vestir o recupera una prenda antigua tuya que te guste mucho de la talla que quieres conseguir. Cuélgala en el EXTERIOR de tu armario en un lugar donde la veas a menudo.

* Si tiene diabetes, controle cuidadosamente sus niveles de azúcar en la sangre. Es posible que deba ajustar la insulina u otros medicamentos para la diabetes.

Una vez terminadas la sesión tendrás acceso a la sesión 1 y 3 cada vez que lo necesites a través de un enlace a una página donde estarán estos dos audios a tu disposición para que los puedas utilizar las veces que sean necesarias.

Combinación correcta de alimentos

1. Proteínas + verduras y hortalizas
2. Proteínas vegetales: Legumbres, hongos, frutos secos + verduras y hortalizas
3. Hidratos de carbono + verduras
4. Almidones + verduras
5. Frutas solas y siempre y bien combinadas
Frutas ácidas + frutas neutras
Frutas dulces + frutas neutras
Nunca combinar frutas ácidas y frutas dulces.

Cuánta agua beber:



Dividir el peso actual entre siete.

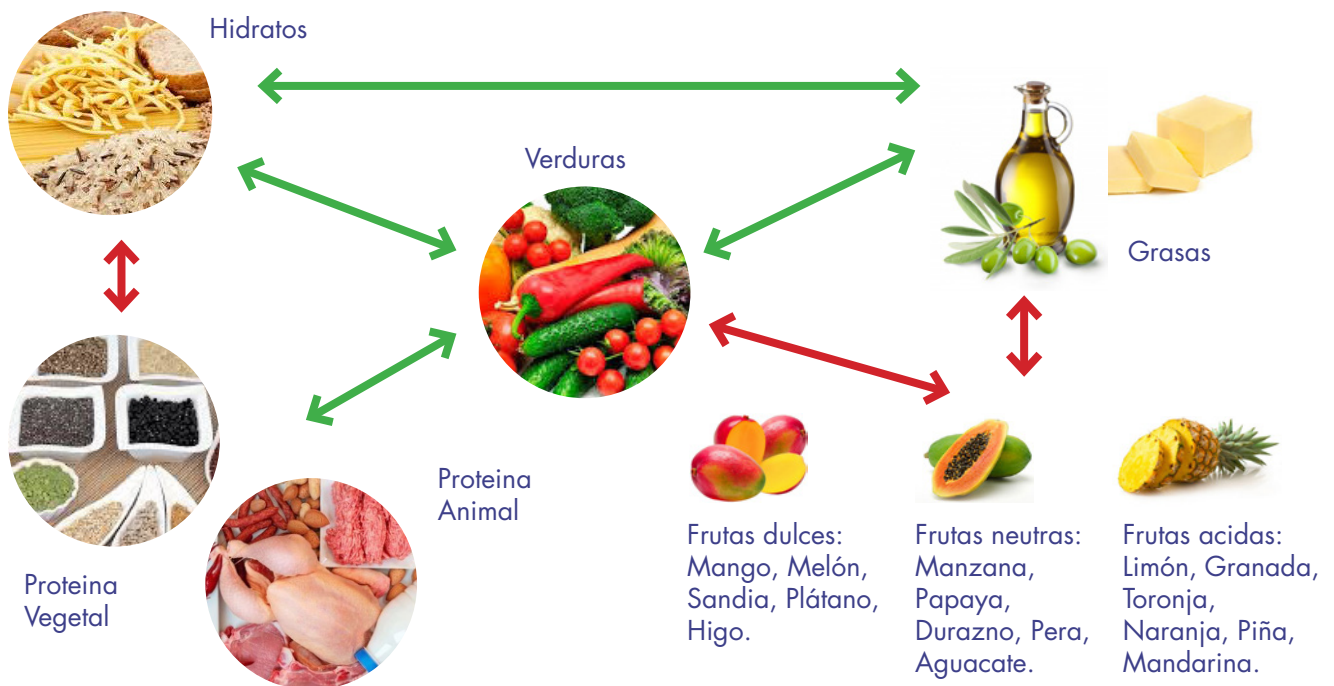
El resultado equivale a cuantos vasos de agua de 200 ml debo beber por día.

Regla de oro: Siempre beber antes de picar cualquier alimento que se decida comer beber un vaso de agua.



Evitamos esto

Tabla de combinaciones



Diferencias entre Hambre:

Emocional **Vs** Fisiológica

Es repentina	Es gradual
Es urgente	Puede esperar
Deseo de comidas especiales	Esta abierta a varias opciones
Sentir plenitud no basta	Estar satisfecho es suficiente
Genera culpa, vergüenza o tristeza	No genera sentimientos negativos