

(GUÍA GRATIS) — LA PARTE MENTAL

POR QUÉ LO DEJAS

La parte del plan que depende de ti. El patrón que te hace tirar todo por la borda un viernes en la noche — y la herramienta para cortarlo.



CAMILA MERINO

DOCENTE & COACH · MENTALIDAD DE GUERRER@

¿CUÁNTAS VECES EMPEZASTE EL LUNES?

Comiste bien toda la semana, pero el viernes en la noche arrasaste con todo lo que había en la cocina. Al día siguiente pensaste que ya malograste tu progreso, así que mejor esperas al lunes para empezar de nuevo.

Renzo ya te lo dijo: **el cambio fue mental antes que físico**. Esto es a lo que se refería. Tu plan de comidas está bien armado. Lo que se tambalea es lo que pasa en tu cabeza el día que discutiste con tu pareja, que dormiste mal o que tu jefe te arruinó la tarde y llegaste a tu casa con ganas de comerte el mundo.

EN ESE MOMENTO SE ACTIVA EL PATRÓN ●

01 El todo o nada.

Una comida fuera del plan y "ya fue" — el fin de semana entero se va con ella.

02 El castigo después de comer.

Culpa, ayunos de revancha, entrenar por penitencia en vez de por progreso.

03 Dejar de pesarte porque no quieres ver el número.

Si no lo mides, no pasó. Hasta que pasa.

Nombrarlo no lo cambia. Trabajarlo, sí. Y esa es la parte que hago yo.

ANTES DE DECIDIR, PREGUNTATE **ESTO**

La próxima vez que sientas ganas de comer algo fuera del plan, antes de decidir, hazte estas 3 preguntas:

1

¿Tengo hambre física, o tengo otra cosa?

Aburrimiento, estrés o ansiedad — también se sienten en el estómago.

2

Si no fuera esto, ¿qué otra cosa me calmaría en este momento?

Una llamada, salir a caminar, una ducha, dormir. Ponle nombre a la alternativa.

3

¿Qué necesito de verdad ahora mismo?

A veces la respuesta sigue siendo comer. Pero ahora lo elegiste tú.

BUSCA QUE **DECIDAS**, NO QUE REACCIONES.

ESTO ES SOLO EL PATRÓN

Verlo es el primer paso. **Sostenerlo cuando la semana se pone difícil es otra cosa.** Tienes dos caminos para trabajarlo:

GRATIS ●

EL WORKBOOK REORDENAR

Para trabajarlo tú mism@, a tu ritmo: 8 módulos para reconocer tu patrón, tu mundo emocional con la comida y la decisión de sostener tu plan. Descárgalo gratis en metodoburger.com/mentalidad.

EN VIVO ●

TRABAJARLO CONMIGO

Primera consulta de diagnóstico: **\$50, sin compromiso de seguir.** Evaluamos tu caso y armamos el plan que corresponde. Solicítala en metodoburger.com/mentalidad.

SOLICITAR MI CONSULTA ➔

— **Camila Merino** · Docente & Coach · Mentalidad de Guerrer@ · dentro de **El Método Burger**

Esto es contenido educativo. No reemplaza terapia clínica ni nutrición. No es para ti si tienes un trastorno de la conducta alimentaria, estás en crisis de salud mental, embarazada o lactando, o eres menor de 18 años: ahí necesitas acompañamiento profesional específico. Camila acompaña; no diagnostica ni medica.