



Guía Post Atracón

Bonus #1



Que hacer las horas después de un episodio de comer por ansiedad,
sin castigo ni efecto "mañana empiezo de cero".

**Un recurso practico para volver a ti sin culpa, sin castigo y sin empezar de cero
cada lunes.**





Antes de empezar: esto no es un fracaso

Un atracón no significa que hayas perdido todo el progreso. Significa que algo dentro de ti estaba saturado y busco alivio rápido.

El objetivo ahora no es compensar: es regular, entender y volver al camino con amabilidad.

No necesitas castigarte. Necesitas cuidarte.

Las primeras 2 horas: Evita estas trampas

- No te peses.
 - No hagas cardio para "quemarlo".
 - No te saltes la siguiente comida.
 - No prometas hacer una dieta perfecta mañana.
- No te hables con insultos.



Haz esto en cambio

- **Bebe agua poco a poco.**
- **Cambia de habitación o sal al exterior.**
- **Camina 10-15 minutos suave, solo para bajar activación.**
- **Duchate o lavate la cara con agua templada.**
- **Respira 2 minutos: inhala 4, exhala 6.**
- **Ponte ropa cómoda y quita comida visible si te ayuda.**



La siguiente comida

Come normal.No la conviertas en castigo ni en compensacion. Tu plato puede tener:

- Proteina: huevos, pollo, tofu, atun, pavo, yogur griego.
- Verdura o fruta: algo fresco y facil de digerir.
- Carbohidrato: arroz, patata, pan, tortilla, avena o pasta.
- Grasa saludable: aceite de oliva, aguacate, frutos secos o semillas.

Frase clave

La siguiente comida no tiene que arreglar el atracon. Solo tiene que demostrarle a tu cuerpo que sigues a salvo.

Las siguientes 24 horas

- Vuelve a turutina habitual,noaunaversion extrema.
 - Prioriza dormir y bajar el stres.
 - Evita revisar calorias una y otra vez. •
- Haz una comida simple y saciante.
- Haz movimiento suave, no punitivo.
- 



Mini diario post-atracon

Contesta sin juicio, como una investigadora amable:

Que estaba sintiendo antes?

Que necesitaba realmente?

Habia hambre fisica, cansancio, soledad, estres o restriccion?

Que senal ignore durante el dia?

Que puedo hacer diferente la proxima vez, sin exigirme perfeccion?

Un episodio no define tu proceso. Lo que haces despues si
puede cambiarlo todo.

