



Kit SOS

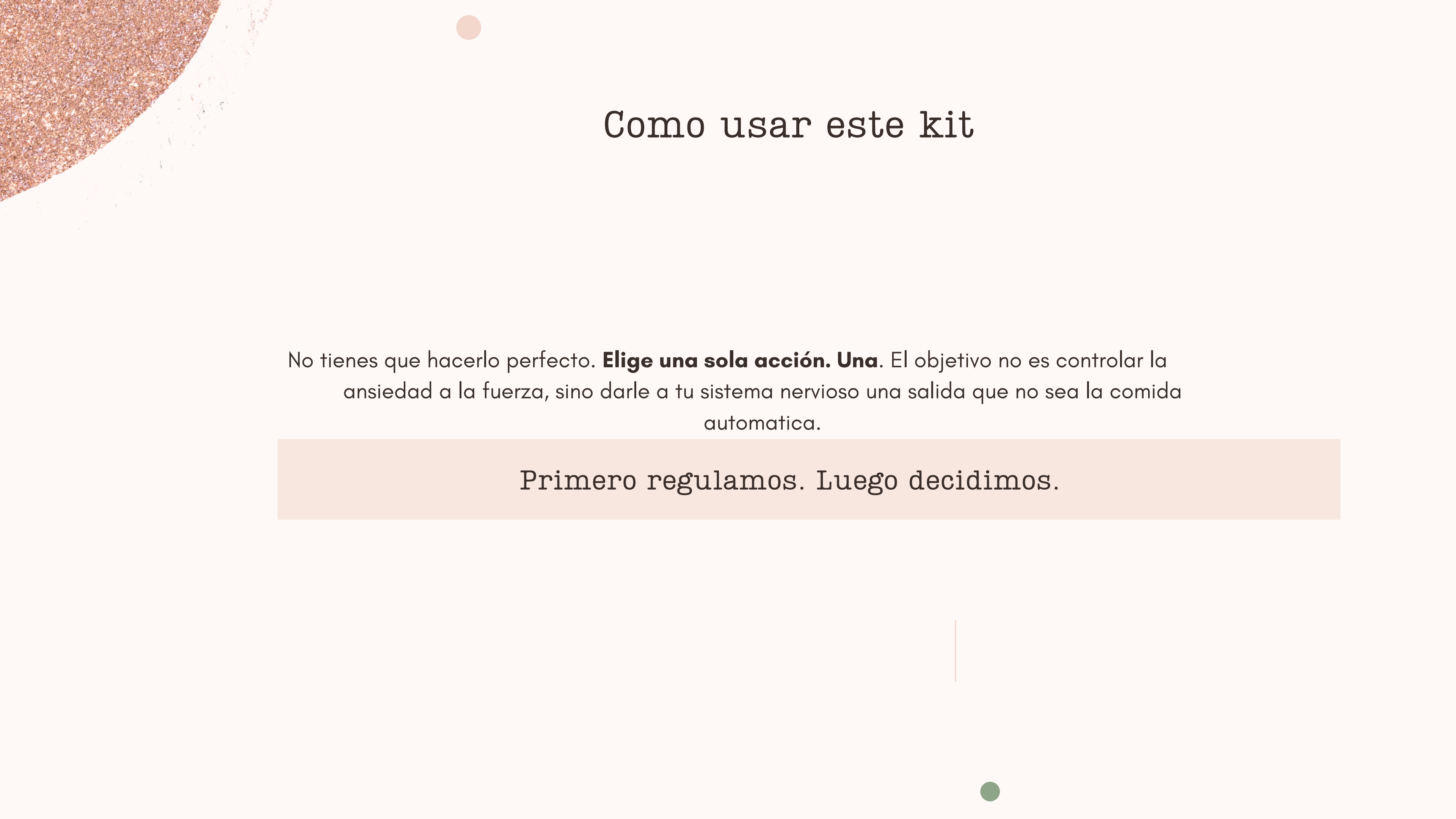
Bonus #2



KIT SOS ANTI-ANSIEDAD

Antes, durante y después de un momento de ansiedad por comida.
Tu mapa rapido cuando no hay tiempo de pensar.

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



Como usar este kit

No tienes que hacerlo perfecto. **Elige una sola acción. Una.** El objetivo no es controlar la ansiedad a la fuerza, sino darle a tu sistema nervioso una salida que no sea la comida automática.

Primero regulamos. Luego decidimos.



PASO 1 – Ponle nombre

Marca lo que más se parece a lo que sientes ahora:

Hambre física

Ansiedad

Estres

Tristeza Aburrimiento

Soledad

Rabia

Cansancio

Necesidad de premio

Piloto automatico



PASO 2 – Antes de comer

Haz una de estas acciones **durante 2-5 minutos**:

- Respira: inhala 4, exhala 6.
- Bebe agua y espera 3 minutos.
- Sal al balcon, ventana o exterior.
 - Cambia de habitacion.
- Escribe: "Ahora mismo necesito..."
- Pon una cancion y mueve el cuerpo.
 - Lavate la cara o duchate.
 - Llama o escribe a alguien.
- Haz 20 sentadillas lentas o estiramientos suaves.

Si baja la intensidad

Elige una comida o snack normal, sentada, con calma. No necesitas demostrar nada.





PASO 3 – Si vas a comer igual

No conviertas este momento en una guerra. Comer con conciencia siempre es mejor que comer en modo trance.

- Sientate.
- Pon la comida en un plato.
- Quita el movil.
- Respira entre bocados.
- Preguntate a mitad: "Que necesito ahora?"
- Para cuando puedas, no cuando sea perfecto.



PASO 4 – Si termina en atracón

No abras una negociacion mental. No te castigues. No te prometas empezar de cero. Haz el protocolo post-atracon:

- Agua.
- Respiracion.
- Ducha o paseo suave.
- Siguiente comida normal.
- Una pregunta: que intentaba calmar?





Tarjeta de bolsillo

La ansiedad sube, se mantiene y baja. No necesito resolver mi vida ahora. Solo necesito atravesar esta ola sin abandonarme.

