

experto **n**utrición

PESOCENTRISMO:

“a ver que dice la
balanza”

experto **o**besidad





"A ver qué dice la balanza"



¿De dónde viene la importancia del peso?



Paciente

DN o TSD

Otros sanitarios

(médico, etc.)

Entorno

(familia, amigos)

Sociedad



¿Pesamos en todas las sesiones?
¿Tengo otros indicadores para valorar mi progreso?

¿Cómo te relacionas con la balanza?

¿Cada cuánto te pesas?

¿Hay alguna situación en la que evites pesarte?

¿Cómo te pesas?

¿A qué hora te pesas?

¿Hay alguien contigo?

¿Cómo te sientes después de pesarte?

¿Haces alguna cosa diferente después de pesarte?





“A ver qué dice la balanza”



¿Cuáles son los componentes del peso?

Agua



Masa muscular



Grasa corporal



Vísceras y órganos



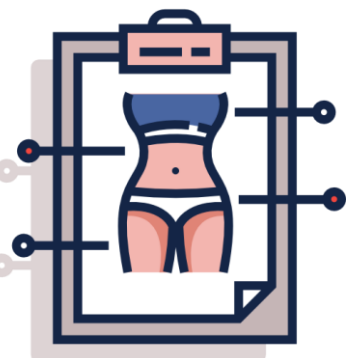
Piel



Huesos



Residuos



¿Significa siempre lo mismo 74kg?

¿Qué factores pueden influir en peso y en la lectura de % grasa corporal?



Ingesta de líquidos



Alcohol o excitantes



Fármacos



Ejercicio físico



Exceso de sal o falta de alimentos

diuréticos



Ciclo menstrual



Otros





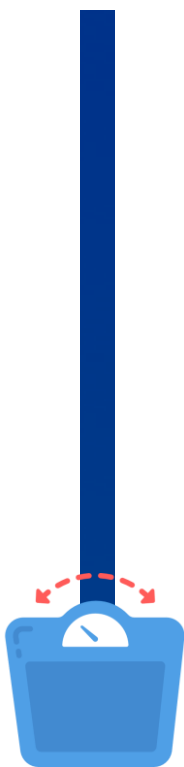
"A ver qué dice la balanza"



Fiarme sólo de la balanza

Ventajas

Desventajas



(me motiva si bajo, veo resultado de esfuerzo...)

(me agobio, hago compensaciones, me obsesiono, me vengo abajo si no veo mejora...)



¿Si peso más significa que tengo más grasa?

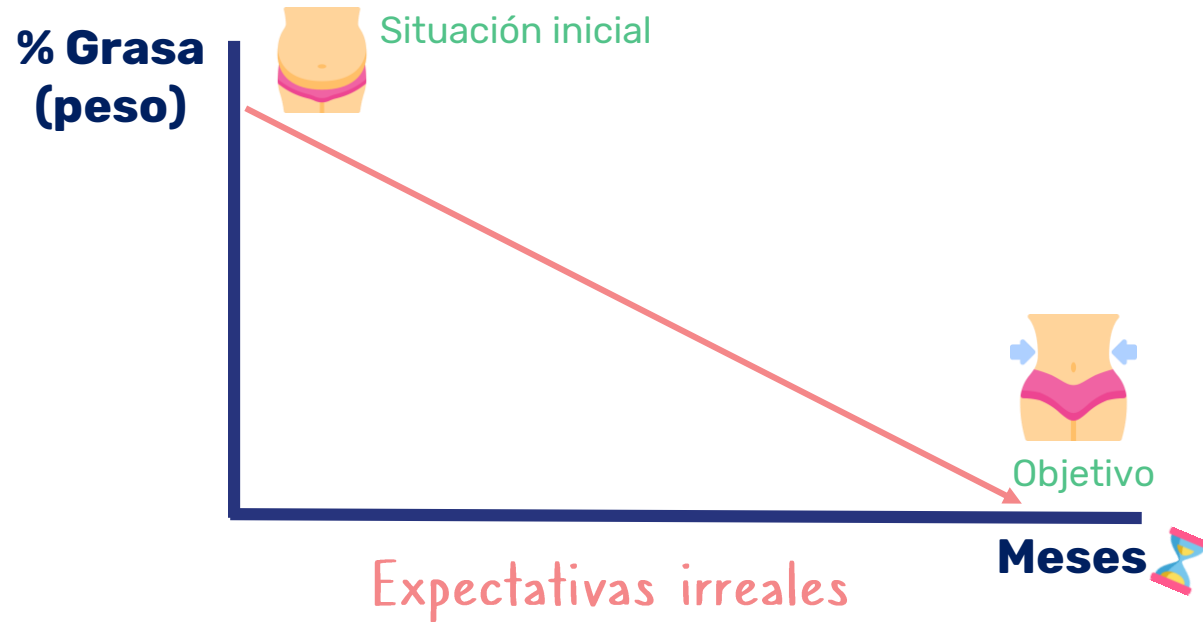
¿Si aumento de peso significa que no lo estoy haciendo bien?

¿El número de la balanza es la mejor herramienta para medir mis progresos?

Mis indicadores alternativos

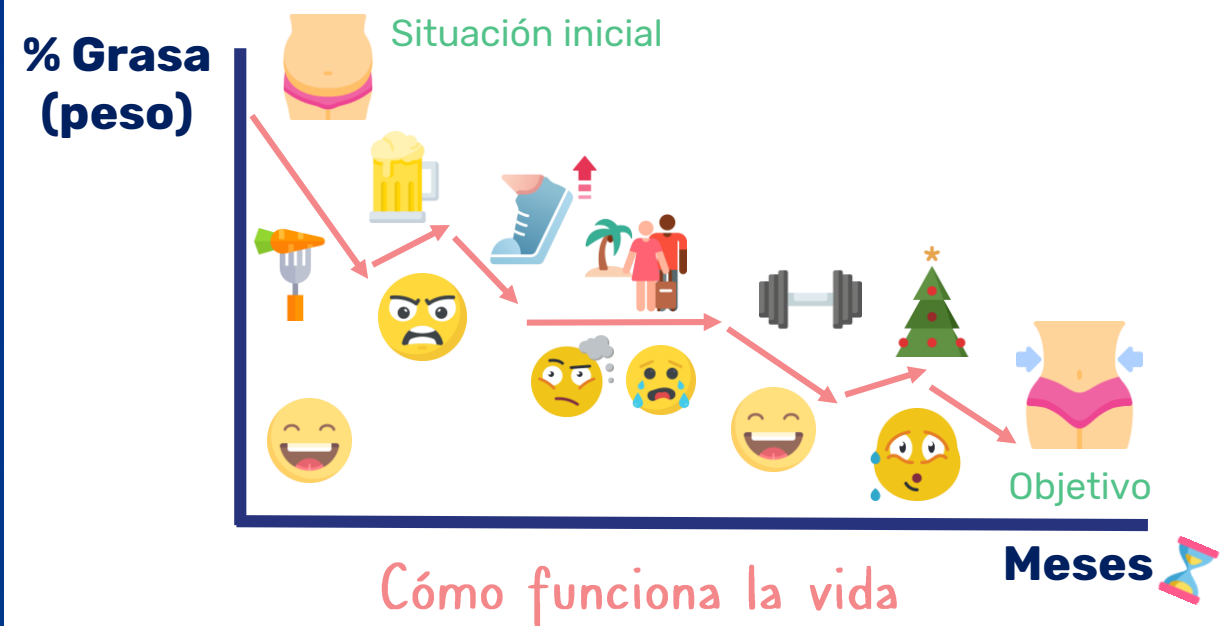


EL PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO



¿QUÉ CONSIDERAMOS UN ÉXITO EN PÉRDIDA DE PESO?

- **A LA SEMANA:**
0,5 – 1% peso total
- **EN 6 MESES:**
5 – 6 % grasa corporal
10% peso total



La **RECAÍDA** y el *estancamiento* son parte **NORMAL** del proceso de **CAMBIO**

Estar **PREPARADOS** para ese momento, entenderlo, asumirlo y **OCUPARNOS** es la mejor forma de **evitar el ABANDONO** y *volver al punto de partida* (o peor)

experto nutrición

experto obesidad

www.expertonutricion.com

