Reformular la mentalidad dieta

experty.app

Tengo que hacer ejercicio para quemar este helado que me voy a comer

Hago ejercicio para sentirme bien, no para adelgazar o compensar lo que como

Tomo ensalada como “castigo” para compensar un exceso

Tomo ensalada porque está llena de nutrientes y me hace sentir bien

Estoy “pecando”

Estoy comiendo pizza con una copa de vino

Me he “pasado” comiendo galletas, la semana que viene están prohibidas

La próxima vez intentaré comer con más consciencia y conectar con mis señales de saciedad