Mentalidad y cultura de dieta:

experty.app

No me prohíbo o evito alimentos por miedo al aumento de peso

No hago dieta.
Intento comer de forma saludable y flexible

Cambio el foco, centrando mis objetivos en la mejora de hábitos y no en el peso

Intento que mi alimentación diaria sea suficiente, saciante y atractiva

Como con mayor nivel de consciencia. Aumenta el placer de saborear y voy conectando con mis señales de hambre y saciedad