

¿Empiezas dietas y no las acabas?

¿Sientes que te falta fuerza de voluntad para adelgazar?

¿Ya has probado todo tipo de dietas y siempre vuelves a coger el peso perdido?

En el centro de Psicología Tania Esteban Hermano te ayudaremos a superar la ansiedad y los problemas provocados por las dietas de adelgazamiento, y lo más importante: a poder mantenerlo en el tiempo.

Hay muchos factores psicológicos que influyen en el peso:

- **La ansiedad**: Es uno de los factores principales, no sólo se come por hambre, sino que muchas veces se come por ansiedad. La ingesta por ansiedad suele ser rápida, sin pausas, sin poder demorar la ingesta y generalmente recurriendo a alimentos especialmente calóricos. Si no se aprende a controlar y manejar la ansiedad, difícilmente se podrá lograr una bajada de peso estable, ya que aunque se pueda estar a dieta algún tiempo, en cuanto aparecen crisis de ansiedad se recupera el peso perdido nuevamente.

- **Baja autoestima**: La imagen que tenemos de nosotros mismos, independientemente del peso, es muy importante para tener una mayor fuerza de voluntad y poder alcanzar los objetivos que nos hayamos planteado.

- **Bajo equilibrio emocional**: A veces la comida se utiliza para no enfrentarnos a los problemas de la vida cotidiana que nos pueden bloquear en un momento determinado. Cuando no sabemos afrontar un problema o una emoción negativa, la comida se puede utilizar erróneamente como modo de canalizar dichas emociones. Así cada vez que sentimos frustración, impotencia, tristeza, rabia o apatía, puede ser un recurso utilizado que sólo nos lleva a hacernos más daño a nosotros mismos.

- **Indisciplina o pérdida de control sobre uno mismo**: Poder tener el control sobre uno mismo es algo muy importante para todo en general, para la alimentación obviamente también, porque es lo que nos permite organizar nuestro tiempo de forma correcta, poder llegar a todas las cosas que nos proponemos realizar a lo largo del día, y aceptar los límites de aquello que no podemos hacer o que vamos a tardar en lograr. Cuando se pierde, suele ocurrir que no sólo la comida, sino que todo parece que puede ser caótico. Se plantean objetivos demasiado exigentes y al no lograrlos rápidamente lleva a un sentimiento de frustración e inutilidad que no tiene nada que ver con la persona, sino que el planteamiento inicial estaba mal formulado.

Para que una dieta tenga éxito no podemos dejar de lado nuestros pensamientos y emociones. Es imprescindible conocer y manejar nuestros factores personales, cognitivos o emocionales que influyen en nuestro comportamiento alimenticio para poder conseguir llevar a cabo una dieta y mantenerla en el tiempo con éxito.

¿QUE PUEDE HACER NUESTRO CENTRO DE PSICOLOGÍA PARA AYUDARTE?

El Centro de Psicología Tania Esteban Hermano ha desarrollado el PROGRAMA CTH (Controla tus hábitos), en el que te apoyaremos en tu camino para conseguir bajar de peso.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA CTH

- Evaluación personalizada de tu problema con el sobrepeso.
- Grupos reducidos de apoyo.
- Evaluación de los factores precipitantes y mantenedores de la pérdida de control y el abandono de las dietas.
- Control de impulsos y tentaciones, manejo de sobreingestas, alternativas.
- Técnicas cognitivas y conductuales para establecer el autocontrol: técnicas de relajación, imagen corporal, actitudes hacia el peso y la figura.
- Refuerzo y Motivación.
- Prevención de recaídas.
- Seguimiento.

DESTINATARIOS: Todas aquellas personas con sobrepeso que necesiten adelgazar, personas que han seguido dietas de adelgazamiento sin obtener resultados.

FECHAS Y HORARIO: Dos sesiones al mes de aproximadamente dos horas cada una.

PRECIO: 120 EUROS/MES.

LLAMA Y PIDE INFORMACION SIN COMPROMISO!!!!!!

TFN: 678329431.

MAIL: info@taniaestebanpsicologa.es