

EL ESTRESADO

Come para intentar alcanzar la calma.

Características:

- Le cuesta mucho relajarse
- Come muy rápido y en lugares muy poco apropiados como por ejemplo, delante de la nevera.
- Suele ser una persona miedosa.

Soluciones:

- Trate de evitar estar preocupado a todas horas del día y por todo.
- Establezca un tiempo para escribir sus preocupaciones y busque alguna solución a cada una.
- Evite saltarse alguna de las comidas, ya que esto puede bajar demasiado su nivel de azúcar y provocarle ansiedad por comer.
- No use ninguna clase de estimulantes (alcohol, tabaco, cafeína, etc.)

EL IMPULSIVO

Come sin darse cuenta.

Características:

- Come muy rápido y sin cubiertos.
- No puede evitar realizar otra actividad simultánea.
- Todo el tiempo “picotea”.
- No es exigente con su comida.
- En general, no recuerda lo que ha comido .

Soluciones:

- Coma siempre a las mismas horas y no haga nada mientras esta comiendo.
- Coma despacio.
- Escriba lo que va comiendo durante el día para tener conciencia de su alimentación.
- evite tener en casa alimentos que favorezcan el “picoteo”.
- coma siempre sin excepción, con cubiertos.

EL QUE SE EVADE

Pretende escapar de sus problemas a través de la comida.

Características:

- No sabe decir que no.
- Pone en primer lugar las necesidades de los otros.
- Come para no pensar en sus problemas.

Soluciones:

- Aprenda a expresar lo que siente en una forma serena y honesta.
- No tome alcohol junto con las comidas.
- Tome nota de lo que come y, al lado del dato, escriba qué emoción sintió en ese momento. Luego, piense en todos los problemas que tiene y haga una lista de soluciones.

EL HEDONISTA

Come por placer. Disfruta del sabor, la textura y el aroma de los alimentos.

Características:

Recuerda exactamente lo que comió.

- Come despacio con deleite.
- Nunca come antes de la hora.
- Le gusta hablar de comida y adora cenar fuera.
- No come nada que no sea sabroso e intenso.

Soluciones:

- Salga a caminar al aire libre y no siempre a comer o cenar .
 - Cocina esas comidas que prefiere, pero aprenda a hacerlas con menos calorías.
- Reemplace los alimentos grasos y muy dulces por otros de menor contenido graso.

EL SUPER ENÉRGICO

Come para estar siempre activo.

Características:

- Tiene baja autoestima.
- La comida es su mejor amiga.
- Tiene una visión pesimista del futuro.
- Se deprime después de comer.

Soluciones:

Acostúmbrese a que:

- No tiene que ser perfecto.
- Puede cometer errores.
- No todo el mundo debe quererlo.
- Puede, a veces, sentirse mal.
- No debe anteponer las necesidades de otros a las propias.
- No tiene que controlar siempre todas las cosas.