

DESCUBRE EL PLACER DE COMER

— Decora tus platos y
disfrútalos



— No te obsesiones con
la idea de la dieta.



—Busca tus propios
trucos para adelgazar

RECUERDA

- *No te compares con los demás. Cada uno de nosotros es distinto; ni mejor ni peor.*
- *Piensa y habla en positivo.*
- *Atrévete a ser tu mismo.*
- *Hay que abandonar los complejos.*
- *Márcate metas a tu medida.*
- *La solución suele estar en cambiar la forma en cómo vemos las cosas.*
- *Tu eres único y eso es lo que te hace atractivo.*

Es un consejo de tu enfermera



© Josep Adoif Guirao y M^a Luisa Rosado 1996. Permitida la reproducción siempre y cuando se cite la fuente y los autores

CONÓCETE COMO ERES Y QUIÉRETE

PROGRAMA DE AYUDA A LAS
PERSONAS CON SOBREPESO



EQUIPO DE ENFERMERAS

HAY QUE DISTINGUIR ENTRE COMO SON Y COMO VEMOS LAS COSAS

Tendemos a ver solo lo que no nos gusta de nosotros mismos y nos olvidamos de recordar todo lo positivo que tenemos

¿Te planteas ver tus cosas positivas en vez de las negativas?

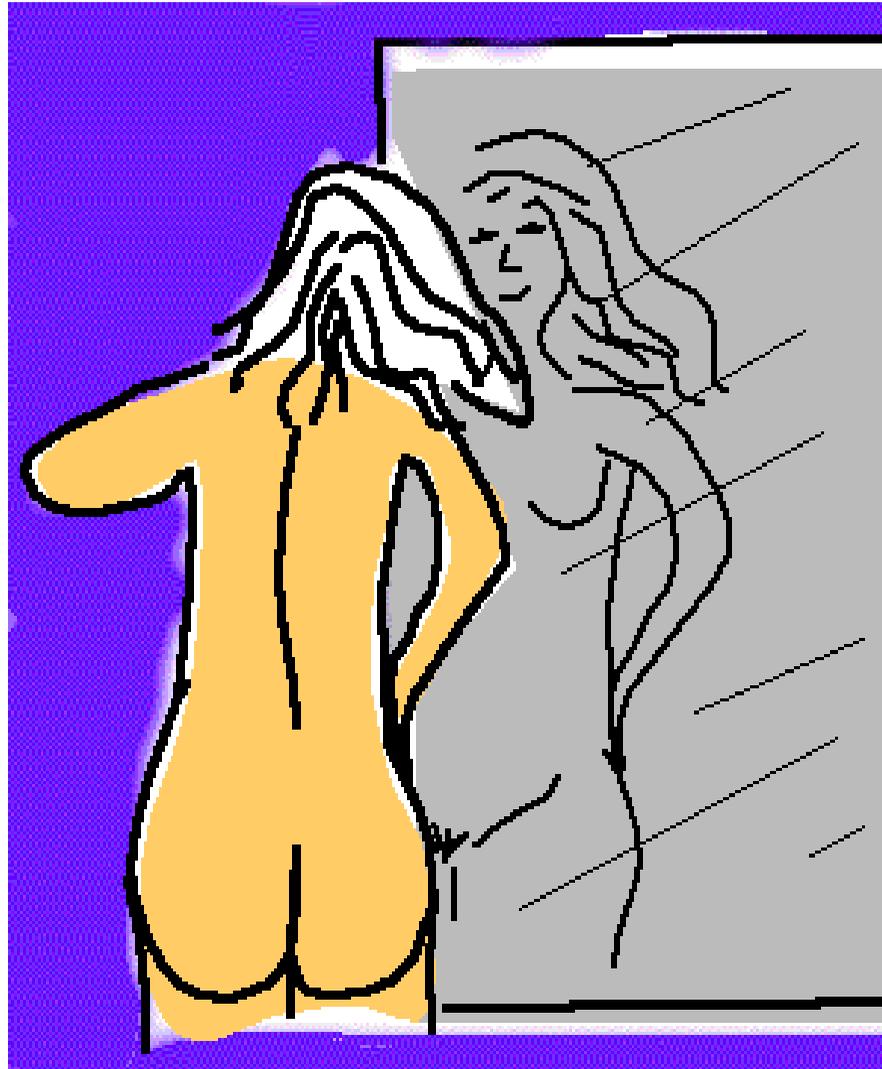


¿Cómo ves el vaso medio lleno o medio vacío?

Disfrutar de la vida depende sobre todo de nuestra actitud mental

VÍVELA EN POSITIVO

APRENDER A AMAR EL PROPIO CUERPO
porque nos tiene que acompañar toda la vida



— **Es preciso aprender a vivir amando:**

esas piernas
esa nariz
esas caderas

...

— **No debemos permitir que los demás nos dicten qué es lo atractivo.**