



Este mes,

La Nutrióloga Tere Alfie,

nos dará unos consejos

para ayudar a mantenerte

FUERTE Y SANO!

Estudios demuestran que las personas que están activas durante el día mantienen su metabolismo acelerado, y previenen que se oxiden sus células, por lo que el cuerpo se mantiene joven y saludable.

No necesita ser una actividad física intensa.

¡Encuentra algo que disfrutes!

Nutr. Tere Alfie

*Saber darle un
descanso al cuerpo
cuando nos lo pide,
es saber escuchar sus
necesidades*

Nutr. Tere Alfie

¿Qué beneficios tienen las frutas y las verduras en tu organismo?



Los antioxidantes ayudan a combatir la destrucción y degeneración de nuestras células, recuerda que en una alimentación completa, variada y equilibrada encontrarás el aporte necesario de antioxidantes y nutrientes.

Nutr. Tere Alfie

INTENTA incluir *hábitos* que te traigan beneficios, éstos impactan de forma positiva en tu salud y ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades.

escucha a tu cuerpo,
LEER *tiempo de calidad*
jugando Hacer una actividad que te guste
DISFRUTAR LA COMIDA *actividad mental activa*

Nutr. Tere Alfie

Si duermes entre 7 y 8 horas por noche estarás ayudando al proceso de las células, evita su envejecimiento, el incremento del cortisol y otras formas de

estrés.

Nutr. Tere Alfie

La SALUD MENTAL y el BIENESTAR EMOCIONAL tienen la misma importancia en la edad mayor que en cualquier otro periodo de la vida (OMS, 2017) Una buena salud mental tiene un impacto positivo en el modo en que envejecemos.



Nutr. Tere Alfie

¡NÚTRETE EMOCIONALMENTE!

felicidad JUGAR
HACER YOGA
meditar *relaciones sanas*

Cada **PERSONA** tiene una
relación propia con el comer.
todos tenemos ideas,
FANTASÍAS Y RITUALES
ALREDEDOR DE LA
comida.

PSIC. MAITE SAINZ

DURANTE LA RECUPERACIÓN
DE UN TCA

¿para qué la terapia?

Conocer y entender los propios
PATRONES de CONDUCTA ALIMENTARIA

ES EL PODER DARTE CUENTA DE LO QUE
estás haciendo y *entender*

POR QUÉ LO ESTÁS HACIENDO.

PSIC. MAITE SAINZ

DURANTE LA RECUPERACIÓN
DE UN TCA *¿para qué la terapia?*

UNA de las HERRAMIENTAS que nos
brinda la terapia; es la posibilidad
de poder *analizar*, entender y
cambiar nuestras CONDUCTAS
buscando la SALUD y el *bienestar*.

PSIC. MAITE SAINZ

¿HAMBRE FÍSICA O *emocional?*

La comida quita el HAMBRE y no las *emociones*. Las emociones se trabajan **RECONOCIÉNDOSE** y fortaleciendo la mente a través de un proceso *terapéutico*

PSIC. MAITE SAINZ

Es NECESARIO aprender a
comer cuando el CUERPO lo
necesita y diferenciar la
sensación de HAMBRE de
comida, con la *sensación*
de hambre de vacío

EMOCIONAL.

PSIC. MAITE SAINZ

Así como la cantidad de

LIKES

EN UNA **foto** no nos DEFINE,
tampoco somos en función de

NUESTRO CUERPO.

Somos un todo

PSIC. MAITE SAINZ

La idea

de que al ser **DELGADO** la vida
es **perfecta**; invade y pone en
RIESGO la recuperación de los
pacientes con problemas de la
conducta alimentaria

PSIC. MAITE SAINZ

En el camino de la recuperación siempre habrá obstáculos, **MOMENTOS** difíciles y miles de **retos** que enfrentar, eso no significa que lo tengan que **CAMINAR SOLOS**. Lo importante es que los **pacientes** sepan que pueden **BUSCAR AYUDA**

PSIC. MAITE SAINZ

LAS REDES DE APOYO
FUERTES Y ESTABLES
son para recurrir a ellas
Y ENCONTRAR UNA
GUÍA EN EL CAMINO A
LA RECUPERACIÓN.

PSIC. MAITE SAINZ

SI BUSCAS AYUDA

CONTÁCTANOS:

65-50-98-80

Lunes a viernes

de 9:00am a 18:00pm



ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS