



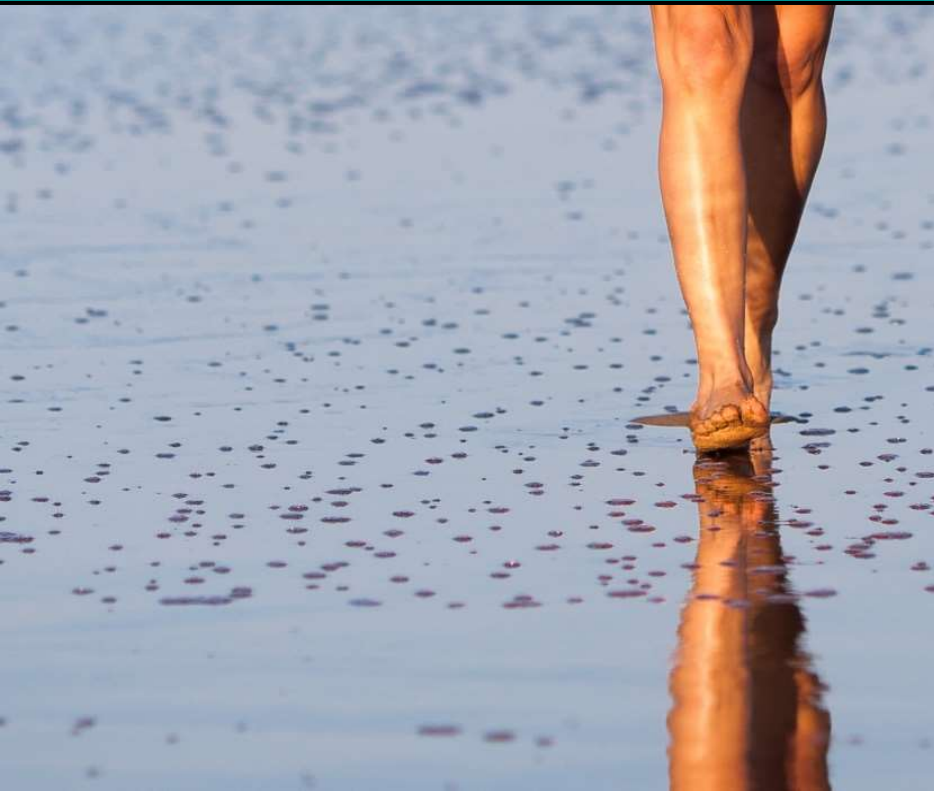
Ali Ochandiano

Experta en Pérdida de Peso y Comer Emocional

MasterClass 'Fabulosa y Feliz'

5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

Libro de trabajo y Ejercicios Transformadores



AliOchandiano.com

MasterClass 'Fabulosa y Feliz':

5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

Lección 1: Lo que la Industria de las Dietas No Quiere que Sepas



MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ El enfoque tradicional para Perder Peso
- ✓ Este enfoque no funciona
- ✓ No se trata de Fuerza de Voluntad
- ✓ Efectos negativos de las DIETAS
- ✓ La peor parte de VIVIR A DIETA
- ✓ Mi enfoque acerca de la pérdida de peso

El enfoque tradicional para Adelgazar es.....

Hacer _____: ¡Come _____ y muévete _____!

Pero..... ¡Esforzarse no sirve de _____! ¡Las _____ no funcionan!



MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

¿Por qué no funcionan las dietas?

- ✓ Si sirvieran ¡ya no existiría el problema!
- ✓ Es como intentar dormir 2 h al día
- ✓ Una dieta implica una _____

Hacer Dieta para Perder Peso es como intentar subir al monte con _____



¿Qué es lo que la Industria de las Dietas NO quiere que sepas? Que no se trata de _____ de _____



MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

Se trata de Entender y Resolver los Motivos
 _____ que te llevan al exceso de peso

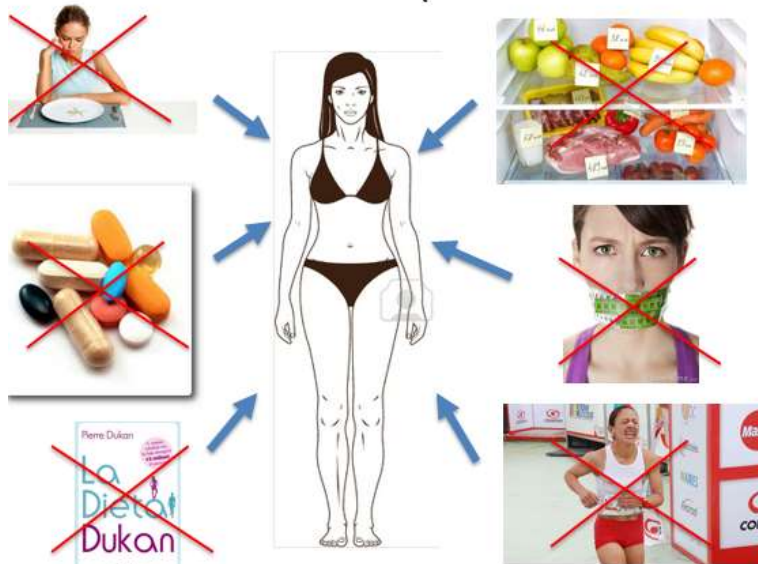
Una vez descubiertos, la pérdida de peso:

- ✓ FACIL
- ✓ _____
- ✓ INEVITABLE

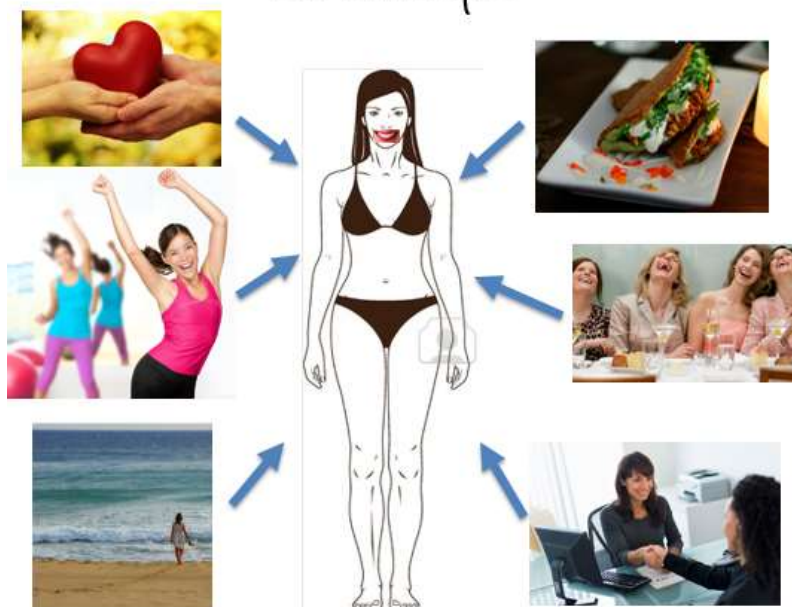
Efectos negativos de las dietas son:

- ✓ Sentimientos de privación
- ✓ Atracones
- ✓ Mentalidad de 'La última _____'
- ✓ Pensamientos de todo/nada
- ✓ Disminución del _____
- ✓ Sentimientos de fallo, engaño, culpa
- ✓ Desembolso _____ importante
- ✓ Grandes dosis de fracaso y frustración
- ✓ A largo plazo..... _____ DE PESO

Mi enfoque



Mi enfoque



MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

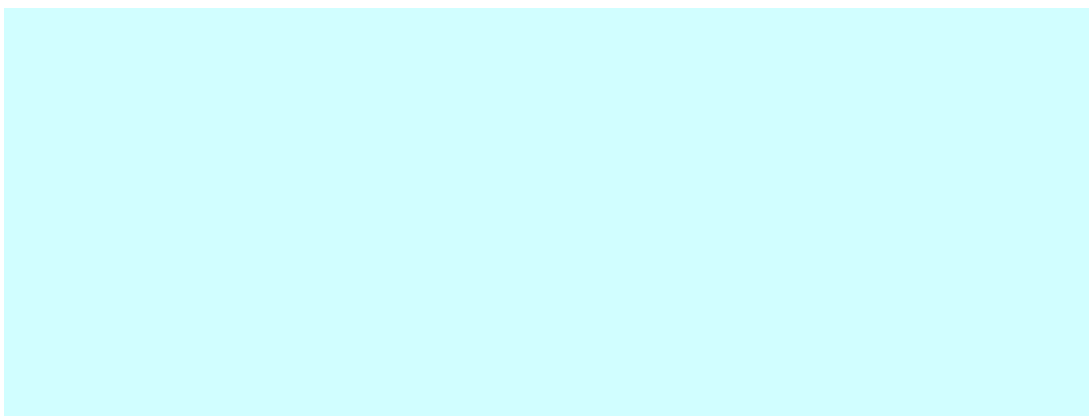
Escribe en 1 minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este video
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Lección I: ¡Aplicando lo Aprendido!

1. Haz un histórico de tus dietas.

¿Recuerdas las veces que has ganado y perdido peso a través de dietas? Haz una lista de las dietas que has realizado y de tus cambios en el peso a lo largo de tu vida.



2. ¡Deshazte de la propaganda de las dietas!

Haz limpieza de tu propaganda de dieta. Tira libros y revistas a la basura, elimina aplicaciones, date de baja de sitios, elimina documentos de "planes de dieta", elimina tu suscripción de ciertos boletines, etc.

Es hora de hacer limpieza. Es hora de limpiar de tu vida todo lo que te han contado las dietas que no funciona a largo plazo. Tira a la basura y deja de leer las revistas que promueven las dietas, elimina las aplicaciones del móvil a través de las cuales controlas las calorías que comes o los puntos que has sumado, deja de seguir hacer las cuentas que te hacen sentir mal contigo misma o refuerzan una imagen corporal poco saludable, y deshazte de esos montones de libros de dietas. Ni siquiera dones estas cosas, simplemente ¡deshazte de ellos!

¡Permite que este ejercicio de limpieza te empodere! ¡¡¡Tú tienes el control, no las dietas!!!

3. Empieza a cambiar el diálogo de las dietas

Muchos de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de lo mucho que "el lenguaje de dieta" domina nuestra vida, tanto interna como externa. Muchos de nosotros tenemos un diálogo en nuestra mente ("No debería comer esto, tiene demasiadas calorías" o "Yo nunca podría comer eso, ya que me haría engordar", o "Me gustaría estar tan delgada/o como esa chica/o. ").

MasterClass 'Fabulosa y Feliz':

5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

Lo que dices también afecta a lo que te permites escuchar. Cuando descubres tu diálogo de dieta y lo paras, verás como no prestas tanta atención al lenguaje de dieta de los demás. ¡Cuánta menos atención prestes al lenguaje de dieta, menor poder tendrá sobre ti!

Un buen lugar para comenzar es con las palabras "malo" y "hacer trampa". Deja de referirte a los alimentos con palabras negativas y energía negativa. En su lugar, empieza a observar esos pensamientos y sustitúyelos por la certeza de que disfrutar con la comida, encontrar un equilibrio que te permita comer alimentos 'no saludables' y de que darte permiso para comer todo lo que sea adecuado para ti, son una parte VITAL de lograr tu salud, tu felicidad y tu libertad.

Observa tu 'lenguaje de dieta'. Registra cualquier diálogo negativo o pensamiento negativo acerca de ti mismo que tienes durante estas semanas, el lenguaje de dieta que detectas en medios de comunicación e incluso los que dices y escuchas en voz alta. Nota cómo te sientes cuando escuchas esas palabras o pensamientos o ves esas imágenes. Anota cada creencia, táchala y al lado re-escribe la verdad, es decir, reformula esa creencia. Por ejemplo:

<u>Creencia de 'dieta'</u>	<u>Nueva creencia</u>
No puedo comer tarta porque me hará engordar	Estoy abierta a entender que puedo comer lo que mi cuerpo me pida y mantener un peso saludable

4. ¡Enfádate con las dietas y Comprométete a no hacer dieta nunca más!

Probablemente habrá un momento en tu futuro en el que te sentirás tentado a hacer dieta de nuevo, tal vez porque oigas a una amiga hablando de su "éxito" o veas a alguna famosa compartiendo sus 'dieta secreta milagrosa'.

Por eso es tan importante que te enfades ahora con las dietas, para que puedas

recordar en los momentos de lucha y de flaqueza que las dietas no son la solución, por muy seductoras que resulten.

Rellena y firma la siguiente declaración de compromiso contigo mism@:

Yo _____ reconozco que las dietas no funcionan. Las dietas pueden resultar muy atractivas como una solución rápida para perder peso, pero sé que las dietas realmente hacen lo contrario de lo que prometen. La **verdad** es que las dietas son las causantes de los ciclos poco saludables de restricción/atracón, conducen a comer en exceso, a sentirme culpable y avergonzada con respecto a la comida, a mi conducta con la comida y conmigo misma, me conducen a tener sentimientos de fracaso, y me llevan a un aumento de peso a largo plazo.

A través de esta declaración de compromiso, Yo me comprometo a romper con las dietas y a embarcarme en un nuevo y excitante viaje hacia mi salud, mi felicidad, mi peso saludable, y sentirme por fin libre.

Fecha: _____

Firma aquí: _____

Lección 2: 5 Claves para Adelgazar



¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Mis 5 Claves para Perder Peso
- ✓ Por qué estas Claves son Esenciales
- ✓ Cómo te van a ayudar a Adelgazar

MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

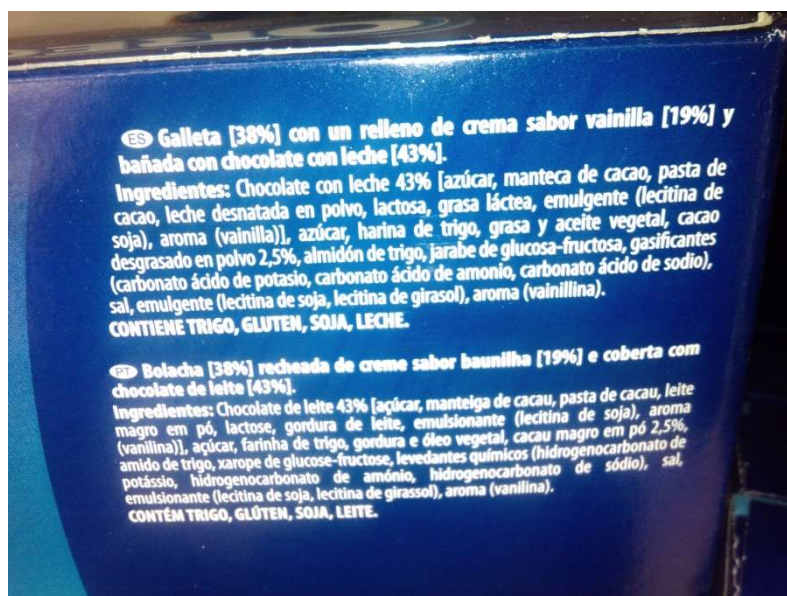
AliOchandiano.com

Clave nº 1

¡Reemplaza los Productos Procesados por Productos
_____!



¡No te dejes engañar por la publicidad: mira la
_____ de _____!



MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

Clave n° 2

Reemplaza los:

- ✓ Azúcares Procesados
- ✓ Hidratos de Carbono _____
- ✓ Edulcorantes Artificiales

Por:

- ✓ Fruta
- ✓ Vegetales Dulces
- ✓ Cereales _____
- ✓ Endulzantes Naturales

Clave n° 3

¡Pon _____ en tus Comidas y _____ Siempre!

Desayuno



Comida



Cena



MasterClass 'Fabulosa y Feliz':

5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

Clave nº 4

¡Presta Atención en todas comidas, no falten:

- ✓ Alimentos _____
- ✓ Fuente de _____ (no necesariamente animal)
- ✓ Fuente de _____ Saludable

Clave nº 5

¡Come Muchas _____ y _____!



Escribe en 1 minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este video
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Lección 2: ¡Aplicando lo Aprendido!

1. Anota cuál de estas Claves sigues actualmente

2. Anota cuál de estas Claves no realizas y podrías incorporar en tu rutina

3. Escribe de qué forma vas a incorporar estas Claves en tu alimentación

Lección 3: ¿Qué Falta?



¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Qué Falta?
- ✓ Qué es el Comer Emocional
- ✓ Mi historia

MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

¿Qué Falta?

En ocasiones utilizamos la comida para algo más que alimentar nuestro cuerpo físico. A esto se le denomina _____



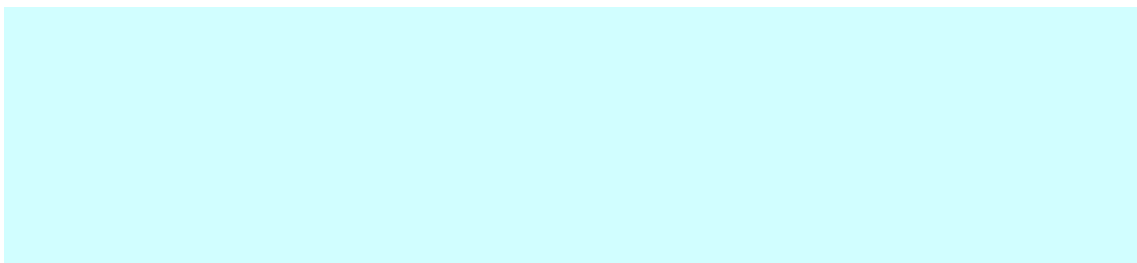
El Comer Emocional es el uso de los alimentos como forma de afrontar las _____ en lugar de como forma de calmar el _____ física

Escribe en 1 minuto.....

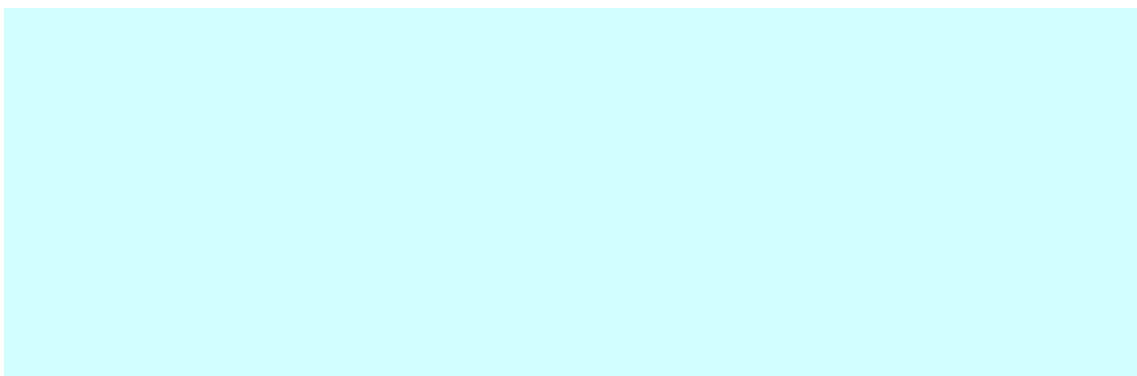
- ✓ Qué has descubierto con este video
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Lección 3: ¡Aplicando lo Aprendido!

1. Anota ¿cómo es tu comida actualmente? ¿Cómo definirías tu forma de comer actualmente?



2. ¿Te identificas con una forma de comer emocional asociada a momentos de estrés, ansiedad, soledad, tristeza o aburrimiento?



Lección 4: Tu Liberación



¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Entender los Motivos por los que Comemos
- ✓ Diferencia Comer Emocional y Atracones
- ✓ Claves para Liberarte del Comer Emocional y Atracones

MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

Existen ____ motivos por los que comemos:

1. _____ física



2. Comer _____ Saludable



3. Comer Emocional Puro o Real



4. Comer Emocional con _____ o Atracón



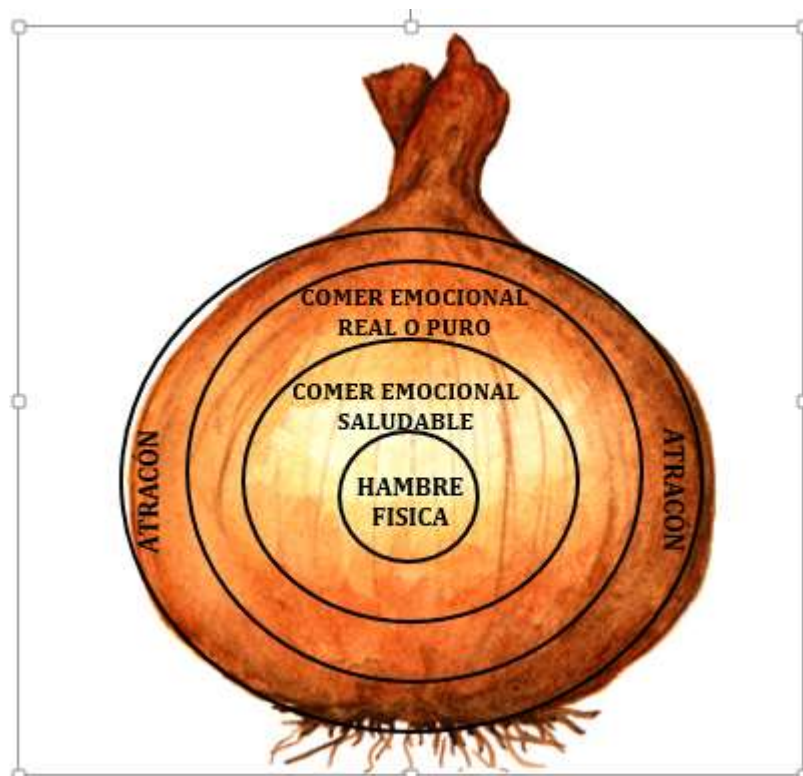
MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

Comer Emocional Real= Forma de calmar sentimientos

Atracón = Reacción a una _____ Real o Percibida.

Motivada por _____ y VERGÜENZA



Tu Liberación

- ✓ _____ eliminar la Culpa y Vergüenza
- ✓ Después indagar en el Comer _____
- ✓ El sobrepeso es un asunto multifactorial
- ✓ Es necesario trabajar en todos los factores

✓ Estos factores son:

✓ Factores físicos

✓ _____

✓ Aspectos _____

✓ El peso no es una Causa, el Objetivo

✓ Es un _____, es un Efecto

✓ Trabajar con las Causas que lo producen

✓ Así, pérdida de peso es:

✓ FACIL

✓ DURADERA

✓ _____



MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com

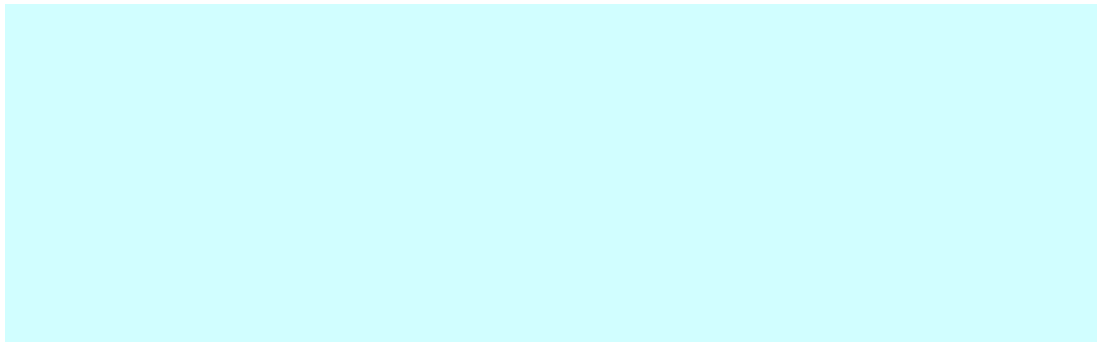
Escribe en 1 minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este video
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

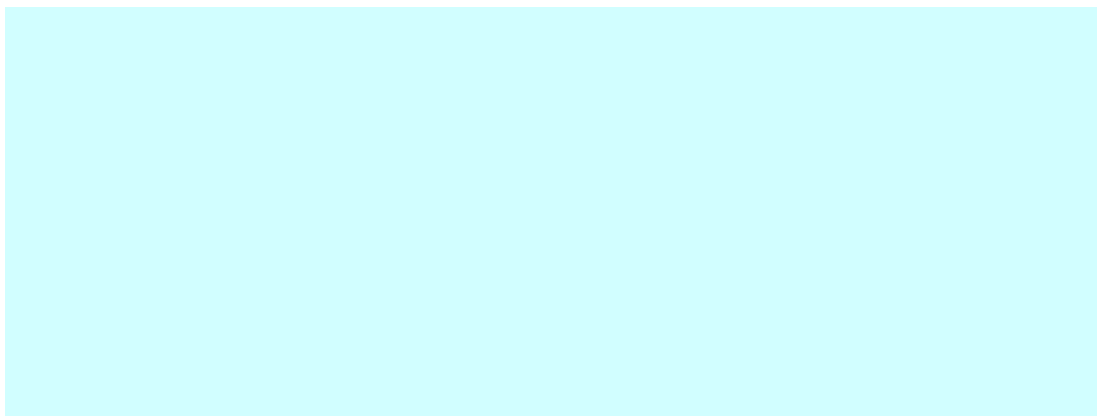
Lección 4: ¡Aplicando lo Aprendido!

1. Una vez que has entendido cuales son los motivos por los que comemos y cuál es la diferencia entre el comer emocional y los atracones, escribe si te identificas con los atracones o 'comer emocional con culpa'. ¿En qué momentos y con qué frecuencia se producen?

(Tranquil@, este documento es para ti y no tienes que compartirlo con nadie. Sé que a veces no es fácil escribir acerca de nuestros comportamientos con la comida, pero ponerlos por escrito te va a dar mayor claridad en lo que está ocurriendo y te va a permitir tomar consciencia. Y eso es imprescindible para resolver cualquier asunto. Poner encima de la mesa lo que está ocurriendo).



2. Escribe si tiene sentido para ti que para perder peso de forma real y duradera, no necesitas hacer dieta, sino que necesitas trabajar en los aspectos físicos, la mentalidad y los aspectos emocionales que están ocurriendo en tu vida. ¿Tiene sentido esto para ti?



4. ¿Cuáles son tus mayores obstáculos en el logro de tus objetivos?

5. ¿Por qué sientes que podrías necesitar una coach (si es el caso) que te lleve de la mano en tu camino hacia el éxito?

¡Enhorabuena!

Acabas de completar tu MasterClass **'Fabulosa y Feliz': 5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional.**

¡Estoy muy orgullosa de ti! ¡Has hecho algo que la mayoría nunca hacen!

Y es ganar claridad en lo que te está impidiendo tener el peso de tus sueños, y ganar claridad en los pasos que tienes que dar para Liberarte de una vez por todas de este sobrepeso que te está limitando tanto tu vida.

Ahora, dale Play al último video que te permitirá descubrir el Regalo que tengo para ti, en agradecimiento por completar con éxito esta MasterClass.

A tu lado ♥♥♥,

Ali.

MasterClass 'Fabulosa y Feliz':
5 Claves para Perder Peso y Liberarte del Comer Emocional

AliOchandiano.com