EJERCICIO DE DETECCIÓN DE CREENCIAS.

Puntúa del 1 al 10 siendo 1 completamente falso y el 10 completamente verdadero. Hazlo de forma instintiva y déjate fluir sin pensarlo mucho.

1. En mi caso personal es muy difícil bajar de peso.
2. Mi problema es que de pequeña me daban mucho de comer. 3- Con mi edad es muy difícil bajar de peso.
3. Siempre me ha costado bajar de peso
4. No se debe dejar comida en el plato. (Regla) 6- Para estar sana hay que comer 5 veces al día.

7- No me gusta esforzarme porque ya sé que voy a fracasar. 8- El problema es que si como poco me faltarán nutrientes. 9- Para estar sana hay que comer de todo.

10- El desayuno es la comida más importante del día. 11- Siempre he tenido facilidad para subir de peso.

1. Siempre he sido una persona de constitución fuerte.
2. En mi familia tenemos tendencia a este problema de salud. 14- Para estar delgada hay que hacer dieta toda la vida.
3. El problema es que no me gusta tener que hacer varias comidas en mi casa, una para mi familia y otra para mi.
4. Para estar saludable y sana hay que hacerse vegetariana. 17- Yo como sano porque como de todo.

18- Lo mío es genético porque yo me cuido y tengo buena alimentación. 19- Si me propongo mejorar mi salud paso hambre..

20- En mi casa hay cosas más importantes que la salud. 21- No sé por dónde empezar a mejorar mi salud.

1. Mi problema ha sido la pandemia.
2. Hacer dieta es comer lechuga y pasar hambre.
3. Las dietas no funcionan porque luego tengo efecto rebote. 25- En cuanto dejo de hacer ejercicio, engordo.

26- Mi problema es genético así que no se puede solucionar. 27- La culpa de mi problema la tiene la menopausia.

28- No entiendo por qué engordo porque yo no como grasa. 29- El problema es que no tengo tiempo para cuidarme.

30- El problema que yo tengo son los horarios de trabajo. 31- Mi problema viene debido al estrés.

1. Si empiezo voy a sufrir.
2. Yo es que soy de huesos anchos.
3. Mi problema es que engordo por la medicación.
4. Mi problema de salud es mala suerte, es lo que me ha tocado. 36- El médico me ha dicho que esto es crónico.
5. Yo se mucho de alimentación, como muy sano.
6. Yo ya hice muchas dietas, pero luego me canso y vuelvo a engordar. 39- Lo que yo tengo no se puede mejorar, así que tengo que vivir con ello. 40- El problema mío viene por la tiroides.

41- No quiero hacer nada porque luego me pongo de mal humor. 42- Mi problema es que me gusta comer.

43- Mi problema es que no tengo fuerza de voluntad. 44- Yo el problema que tengo es que no soy constante.

1. Yo sé muy bien lo que hay que hacer, lo que pasa es que no lo hago.
2. Si llego cansad@ del trabajo, lo que menos me apetece es hacer ejercicio. 47- Me intento cuidar, pero vivo con más gente y no puedo hacerlo bien.

48- Bastante hago, pero mis circunstancias me condicionan totalmente. 49-

50-

51-