

Abordar los hábitos saludables con inflexibilidad, utilizando términos absolutos como «nunca» o «debes», no es una forma realista de vivir

5 TIPS PARA SER

Ser flexible en el manejo de la obesidad se asocia con un peso más saludable, más éxito en mantener el peso, menos angustia y un mayor bienestar.

1

En lugar de privarte, por ejemplo de un postre, busca la forma de que te aporte menos calorías (comer la mitad, quitarle el dulce extra, compartirlo).

Y haz accesible lo saludable.

FLEXIBLE

2

En tus días ocupados, moverte con intención también cuenta, camina más, haz pausas activas, en lugar de sentirte culpable de no ir al gimnasio como "lo prometiste".

Y NO MORIR

3

Aplica la regla 80/20 que no exige perfección: 80% comer lo más saludable posible, 20% comer algún gusto un poco más calórico. Porque cuidar tu salud también incluye disfrutar sin culpa.

Lo importante no es ser perfecto, es ser constante. La constancia supera al impulso.

Evita el pensamiento todo o nada, en la vida hay matices. En lugar de metas gigantes, piensa en cambios pequeños, realistas y sostenibles.

4

EN EL PENSAMIENTO

5 Recuerda por qué lo haces, es más fácil seguir, incluso cuando no tengas ganas.
Si sabes por qué empezaste, sabrás cómo seguir.

Buscar apegarse de una manera “perfecta” a cualquier tratamiento todo el tiempo y bajo cualquier circunstancia es sencillamente poco realista, ya que tanto el ambiente como nosotros mismos estamos en constante cambio, pues la vida no es estática.

Es normal tener días retadores para realizar nuestras conductas de salud, amanecer con poca motivación, experimentar mayor estrés algunos días, etc. Y justamente para días como esos es que debemos trabajar la flexibilidad cognitiva y poder habitar las tonalidades grises del espectro (sin ver todo blanco o negro), pues eso nos permitirá alejarnos de la inexistente perfección y acercarnos a lo que realmente importa, la constancia. Esto nos genera bienestar e incluso mejores resultados de salud.

Referencias:

- Palascha A, et al. How does thinking in Black and White terms relate to eating behavior and weight regain? J Health Psychol. 2015 May;20(5):638-48.
- Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Disponible en: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Consultado el [02/09/23].
- Kushner and Kushner. Six Factors to Fit: Weight Loss That Works for You. Academy of Nutrition and Dietetics, 2019.