

Diario Para El éxito de la Banda Gástrica con Hipnosis.

(Usa este diario para hacer un seguimiento de tu progreso, al menos durante los próximos 28 días)

Puedes usar este diario para realizar un seguimiento de tu progreso. Escribe como estás, llevando los cambios de hábitos alimenticios, las mejoras, las dificultades y los objetivos para cada día. Escribe como te sientes y discútelo con el profesional de la hipnosis. Te darás cuenta que el verdadero cambio está sucediendo cuando estés completamente seguro que estos 3 objetivos están consiguiéndose:

- 1- Comes de forma diferente. Cuando comparas como comías antes de empezar el programa y como comes ahora, existe un cambio positivo y saludable.
- 2- Tu cuerpo está cambiando. Te sientes más cómodo y tu cuerpo se siente más ligero. Has conseguido o estás en el camino hacia conseguir tu peso ideal o deseado.
- 3- Te sientes con más control sobre lo que estás comiendo y cuando lo comes. Te sientes emocionalmente con más control de la comida, y distingues el hambre física del hambre emocional. De hecho reconoces que no existe apenas ningún momento donde comes de forma emocional. Eres capaz de reconocer y superar si existen momentos de mayor ansiedad, por lo que tienes mayor control sobre tus decisiones de comida.

A través de conocer mejor las sensaciones de tu estómago, comes solo cuando tienes hambre físico, disfrutas los sabores más y masticas repetidamente. Dejas de comer en cuanto te sientes satisfecho, lleno o saciado.



DIARIO PARA EL EXITO

Escribe un objetivo positivo que quieras conseguir para cada día. (si existe alguna cosa que consideras que necesitas mejorar o alcanzar, para poder seguir moviéndote hacia la consecución de tu objetivo de pérdida de peso y mejora de hábitos alimenticios).

Escribe las sensaciones que sientes cada día en relación a las reglas de oro y a los nuevos hábitos alimenticios.

- 1- ¿Como despacio y pongo atención al alimento que llevo a mi boca?. Si/No**

- 2- ¿Como cuando tengo hambre emocional? Si/No**

- 3- ¿Como de todo? Si/No**

- 4- ¿Paro de comer cuando estoy llena/o o cuando ya no tengo hambre? Si/No**

- 5- ¿Bebo entre 1,5 y 3 litros de agua al día? Si/No**

- 6- ¿Hago ejercicio al menos 30 minutos al día? Si/No**

- 7- ¿Escucho el audio? Si/No**

OBJETIVO A CONSEGUIR EL DIA SIGUIENTE (lo que quieres mejorar según lo escrito en el diario):

Fecha: