DEL OTRO LADO DE LA CONSULTA

Antes de empezar

Siete preguntas para dejar de esperar el momento perfecto

EDICIÓN GRATUITA

Guía breve basada en el libro Antes de la báscula

Dr. Ángel Antonio Maldonado Ramírez

BARIATRÍA CLÍNICA Y SALUD METABÓLICA

No necesitas empezar de cero

Tal vez ya sabes bastante sobre alimentación. Tal vez has comenzado más veces de las que quieres contar. El problema no siempre es la falta de información.

A veces lo que falta ocurre antes: entender qué detiene el comienzo, elegir una sola puerta y construir una forma de volver cuando el día no salga bien.

LO QUE ESTA GUÍA NO HARÁ

- No te dará una dieta.
- No fijará una meta de kilos.
- No prometerá que esta vez sí.

LO QUE SÍ PUEDE HACER

Ayudarte a empezar con una pregunta más útil, una acción pequeña y menos necesidad de castigarte.

Material educativo. No sustituye una valoración médica profesional.

ANTES DE ELEGIR UN PLAN

Tres trampas que parecen preparación

Reconocerlas no resuelve todo. Pero evita que confundas esperar, buscar y castigarte con estar avanzando.

---

01 Esperar el lunes perfecto

Si el plan necesita una semana limpia, quizá no está diseñado para tu vida real.

02 Buscar una respuesta más

Más información puede calmar la incertidumbre sin acercarte a una acción.

03 Usar culpa como combustible

La culpa puede empujarte un día. Rara vez construye una forma estable de cuidarte.

SIETE PREGUNTAS

01

¿Qué te enseñaron tus intentos anteriores?

No necesitas llamar fracaso a todo lo que no duró. Un intento también contiene información: qué condiciones ayudaron, qué lo volvió imposible y qué parte del plan nunca cabía en tu vida.

La pregunta no es solamente “¿qué hice mal?”. También es: “¿qué exigía aquel plan que yo no podía sostener en ese momento?”.

ESCRIBE SIN JUZGAR

El intento que más se repite en mi historia es…

La condición que ese plan no tomó en cuenta fue…

SIETE PREGUNTAS

02

¿Qué está diciendo tu cuerpo?

Tu cuerpo no es una hoja de cálculo. Hambre, sueño, energía, dolor, estrés, medicamentos y enfermedad pueden cambiar lo que se siente posible durante el día.

Observar estas señales no significa diagnosticarte ni obedecer cada impulso. Significa llegar a tus decisiones —y a una consulta— con información más completa.

INVENTARIO BREVE

Hambre: ¿cuándo aparece y cómo se siente?

Sueño: ¿descansas o solo cumples horas?

Energía y dolor: ¿qué están limitando?

Medicamentos: ¿qué cambios debes comentar?

SIETE PREGUNTAS

03

¿Cuál es tu única puerta esta semana?

Querer cambiar todo produce una sensación intensa de movimiento. También crea una lista tan grande que cualquier día parece insuficiente para empezar.

Elegir una puerta no significa abandonar las demás. Significa decidir por dónde entrar primero.

HAZLO HOY

Elige una acción que puedas terminar o preparar en los próximos treinta minutos. Debe ser visible, concreta y posible en un día imperfecto.

Mi única puerta esta semana será:

SIETE PREGUNTAS

04

¿Cómo puedes quitarle un paso?

La dificultad no siempre está en tu carácter. A veces está en la distancia entre la intención y la acción: no tener tiempo definido, depender de demasiadas decisiones o preparar todo cuando ya estás cansado.

Hacerlo fácil no es hacer trampa. Es diseñar una acción que no dependa de sentirte extraordinariamente motivado.

REDUCE FRICCIÓN

Acción: ¿qué quiero repetir?

Obstáculo: ¿qué paso suele detenerme?

Ajuste: ¿qué puedo dejar listo, acercar, decidir o pedir antes?

La mejor acción no siempre es la más intensa. Es la que puede volver a ocurrir.

SIETE PREGUNTAS

05

¿Cómo vas a volver cuando el día no salga bien?

Un día difícil no borra lo anterior. Sin embargo, muchas personas convierten una interrupción en una sentencia: “ya arruiné todo”.

Retomar es distinto de reiniciar. Retomar conserva lo aprendido y reduce el tamaño del regreso.

TU PROTOCOLO DE REGRESO

Mi frase de castigo suele ser: “...”

La frase más justa será: “Un día difícil también pertenece al proceso”.

Volveré con esta acción mínima:

SIETE PREGUNTAS

06

¿Qué ayuda necesitas pedir?

Pedir ayuda no significa entregar tus decisiones. Puede ser solicitar una valoración médica, apoyo psicológico, orientación nutricional, compañía, un ajuste en casa o una conversación honesta.

La ayuda se vuelve más útil cuando deja de ser abstracta. En lugar de "necesito apoyo", prueba con una petición concreta.

COMPLETA LA FRASE

"Necesito ayuda con _____."

"La persona o profesional a quien voy a preguntarle es _____."

Pedir ayuda también cuenta como empezar.

SIETE PREGUNTAS

07

¿Qué vas a medir además del peso?

La báscula registra un dato. No puede explicar por sí sola lo que ocurrió, cómo dormiste, qué pudiste repetir ni qué cambió en tu salud.

Elige indicadores que te ayuden a decidir, no solamente a juzgarte. Algunos pueden pertenecer al proceso, otros a la vida real y otros requieren seguimiento profesional.

TRES COLUMNAS

Proceso: una conducta que sí depende de ti.

Vida real: energía, descanso, movilidad o capacidad.

Salud: un dato que revisarás con el profesional correspondiente.

La cifra puede entrar en la conversación. No tiene que contar toda la historia.

HERRAMIENTA

Mi mapa de siete días

No es un contrato. Es una página para convertir lo que pensaste en una semana observable.

MI RAZÓN

Esta semana quiero cuidarme porque...

MI ÚNICA PUERTA

La acción visible que voy a realizar es...

LA FRICCIÓN QUE QUITARÉ

Antes de necesitar motivación, voy a dejar listo...

MI FORMA DE VOLVER

Si un día no sale, mi versión mínima será...

LA AYUDA QUE PEDIRÉ

Necesito ayuda con...

LO QUE OBSERVARÉ

Proceso / vida real / salud...

SI ESTA GUÍA TE HIZO PENSAR…

Antes de la báscula

Cómo empezar cuando ya lo intentaste todo

El libro completo profundiza en el lunes que nunca llega, la culpa, el hambre, el cansancio, la forma de elegir una sola puerta y el modo de sostenerla cuando deja de sentirse nueva.

No es una dieta. No promete resultados. Te ayuda a llegar a tus decisiones con mejores preguntas y menos necesidad de castigarte.

Libro completo en formato digital

Consulta el enlace de compra en la publicación o en las redes del autor.

ESCANEA PARA COMPRAR

go.hotmart.com/W107558869U

Dr. Ángel Antonio Maldonado Ramírez

BARIATRÍA CLÍNICA Y SALUD METABÓLICA

Material educativo. No sustituye una valoración médica profesional.