

# RECUPERACIÓN EN UN TCA



## REHABILITACIÓN NUTRICIONAL

Lo más importante y lo primero que se debe hacer es comer, de todo. Aunque cueste, sin energía no somos nada.

No te pautes una cantidad concreta, escucha a tu cuerpo, aunque al principio te quedes corta o te pases. Tu cuerpo ahora mismo no tiene reguladas las señales de hambre y saciedad. Dale tiempo. Las recuperará cuando tengas energía.

## DESCANSO

No me quiero imaginar hace cuanto no descansas, pero descansar de verdad.

No hace falta que te tires todo el día durmiendo, simplemente relájate y date tiempo.

Tu cuerpo tiene que saber que ya ha pasado lo malo, necesita descansar para repararse.



## ENTRETENIMIENTO

Seguramente la vocecilla que te impide recuperarte te hable demasiado durante la recuperación, así que algo muy importante es silenciarla.

Es importante que hagas cosas y te distraigas.

Tiempo al tiempo, lo mismo salir a la calle y hacer planes te cuesta, es comprensible. Empieza por lo básico; dibuja, mira alguna serie, escribe, escucha música...

## ACEPTACIÓN Y AUTOCUIDADO

Tu cuerpo, además de tu mente y tu manera de ver las cosas, va a cambiar durante la recuperación.

Al principio no te va a gustar y vas a tener miedo a engordar. Trabaja en ello.

Te tienes que aceptar para poder vivir en paz contigo misma y tratarte desde el autocuidado.

No somos perfectos ni hemos venido al mundo para serlo. Hemos venido a ser únicos, a ser nosotros mismos.

