

# GUÍA DEFINITIVA PARA RECUPERARSE DE UN TCA

LOVE  
YOURSELF



LA ABEJITA CURIOSA











Algo que puedes hacer para comprometerte con la recuperación es crear una lista de pros y contras para recuperarte.

Aquí te dejo un ejemplo. Y [\*\*si haces click aquí\*\*](#) podrás descargarte gratuitamente una plantilla.

## PROS

## CONTRAS

Poder salir con la gente que quieres sin preocuparte de la comida.

Vivir tu vida sin preocupaciones absurdas.

Tener energía para hacer lo que te gusta.

Volver a sonreír de verdad. Y tener buen humor.

Cuidar tu cuerpo y hacer que se sienta seguro y en paz.

Dejar de tener todo controlado.

Tener un cuerpo que no encaja con tus ideales.



















## FIRMA UN COMPROMISO CONTIGO MISMA

Esta es una idea que también comparte Proyecto Princesas.

Yo ya lo tenía pensado cuando escribí esta parte, pero luego se lo vi a Proyecto Princesas y tengo que mencionarlo.

Consiste en firmar un compromiso contigo misma. Así, al tener un documento escrito, tendrás más responsabilidad de recuperarte.

Si **pinchas aquí** automáticamente te aparecerá y podrás imprimirlo y firmarlo. También dejo aquí el compromiso de Proyecto Princesas. Si firmas los dos, mejor que mejor. Doblemente comprometida.















































En esta fase de la recuperación (rehabilitación nutricional) no es el peso el que te dice "ya tienes que parar de comer y subir de peso". Quien te dirá eso es tu propio cuerpo. Un día empezarás a comer como siempre y te sentirás más saciada que de costumbre. Así, poco a poco, te regularás.

## QUINTO CONSEJO

Este es el más importante. Acepta que vas a subir de peso y que es algo normal y necesario.

Recuerda todos los pros que tiene recuperarte y no pienses en tu estado actual, piensa en todo lo bueno que viene después y todo lo que estás consiguiendo.

Puedes ir anotando en **esta ficha de aquí** todos los progresos que van consiguiendo y leertela cada noche antes de dormir.















Si tienes la oportunidad de pausar tus estudios o reducir tu jornada laboral, hazlo. Créeme que te vendrá bien.

Si no puedes o no quieres, no pasa nada, pero intenta tomártelo con calma.

Y no, no solo te recomiendo tener un ritmo de vida más pausado, también te recomiendo decir **NO AL EJERCICIO FÍSICO.**

El ejercicio físico no es tu aliado ahora mismo por dos motivos sencillos.

## 1. NO LO HARÁS POR SALUD

El ejercicio durante un TCA restrictivo no se hace por salud, se hace por restricción y/o compensación. Y ahí está el problema.































## APOYA

Esto es fundamental. Apoyar no solo consiste en dar ánimos, también debes implicarte, activa o pasivamente, en esta recuperación.

En los malos momentos tienes que estar presente y no fallar. Tendrá muchos malos momentos y te repetirá las cosas cien veces, no pasa nada, escúchala como si fuera la primera vez que lo hace.

Para apoyarla en esos malos momentos puedes repasar con ella la lista de pros y contras, enseñarle lo bonita que es la vida sin un TCA haciendo planes con ella, desafiar con ella alimentos nuevos...

Si esta última idea te ha gustado, **te dejo aquí un bingo de Fear Foods** (alimentos que dan miedo, prohibidos) para que lo hagas con ella.









## CUENTAS QUE TE RECOMIENDO

No obstante, si ves que te comparas mucho, quizás necesitas un tiempo sin redes sociales mientras te recuperas.

- [@imsoobright](#)
- [@miriamsanchez.recoverycoach](#)
- [@sanamente.monica](#)
- [@raquelobaton](#)
- [@florecemosjuntas](#)
- [@procesoquierete](#)
- [@nutre.tumundo](#)
- [@mamapsicologa](#)
- [@crisgomez.es](#)
- [@ginasalame](#)
- [@thefuckitdiet](#)
- [@alacena colectiva](#)
- [@mybody\\_satisfaction](#)
- [@almaquehablarcr](#)
- [@cuerpositivamente](#)

- [@nutricionateco](#)
- [@lunessindieta](#)
- [@nutriendoelcamino](#)
- [@luzenvos](#)
- [@nutritionisthenewblack](#)
- [@nutriestrategic](#)
- [@purplerainnutrition](#)
- [@colorfoodnutri](#)
- [@nutricional\\_mente](#)
- [@eatwisebymayraibanez](#)
- [@ser\\_perfectamenteimperfecta](#)
- [@nutre.tumundo](#)
- [@walerosario](#)
- [@lauralaberolapsicologia](#)
- [@vivirenbalance](#)
- [@hatsmama](#)
- [@dietitiananna](#)
- [@jennifer\\_rollin](#)
- [@diets\\_dont\\_work\\_haes](#)
- [@thefoodfreedomlife](#)







Por ejemplo: si estás honrando tu hambre y tienes hambre cada poco tiempo tu TCA te dirá algo así como "no es normal tener hambre todo el tiempo". Tú le puedes responder "lo sé, pero yo no soy una persona normal, estoy recuperándome de una restricción y necesito esto, acéptalo".

Te dejo **aquí unos recursos** que puedes utilizar para hablar con esa voz tan horrible. Y ganarla, claro. Tus argumentos serán reales y sólidos, lo sde la voz no.

También **te dejo aquí un reto de 21 días** para desafiar al TCA. Cada día tendrás algo que hacer para desafiarlo.



















































