

# Soy más fuerte que un pensamiento equivocado

## SI EL TCA ME DICE...

NO ES NORMAL TENER HAMBRE TODO EL TIEMPO

LA COMIDA ULTRAPROCESADA ES MALA, NO DEBERÍAS COMERLA

SI SIGUES COMIENDO ASÍ ENGORDARÁS Y DESARROLLARÁS UN PROBLEMA SERIO

NO TE VA A ENTRAR LA ROPA CUANDO SUBAS DE PESO, Y NADIE TE VA A QUERER

## YO LE DIGO...

NO SOY UNA PERSONA NORMAL, ME ESTOY RECUPERANDO DE UNA RESTRICCIÓN Y ME MEREZCO HONRAR MI HAMBRE AHORA Y SIEMPRE

TODA LA COMIDA ES VÁLIDA. PUEDO COMER LO QUE ME APETEZCA SI LO HAGO DESDE EL AUTOCUDADO

SI SIGO COMIENDO ASÍ LO ÚNICO QUE VOY A HACER ES RECUPERARME. ¡TÚ SI QUE ERES UN PROBLEMA SERIO!

SI NO ME ENTRA LA ROPA, ME COMPRARÉ NUEVA. Y SÍ, SI ME VAN A QUERER TENGA EL CUERPO QUE TENGA PORQUE SOY MÁS QUE UN FÍSICO