

**LUMINA**

MÓDULO 1

# **Comida Consciente con GLP-1**

Workbook de Práctica



# Bienvenido al workbook del módulo 1

---

Este workbook es tu espacio de práctica personal. No es un examen. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Es simplemente una herramienta para ayudarte a:

- Reflexionar sobre lo que has aprendido
- Practicar nuevos hábitos
- Hacer seguimiento de tu progreso
- Crear tu plan personalizado

*«La alimentación consciente no es comer perfectamente. Es comer con atención.»*

---

## Resumen de conceptos clave

---

Durante las últimas 4 semanas has aprendido los fundamentos de comer conscientemente mientras tomas GLP-1. Aquí están los conceptos más importantes:

### 1. El GLP-1 cambia tu relación con la comida

#### Recuerda

El GLP-1 no elimina el hambre, la hace más **silenciosa**. Tus señales de saciedad llegan **antes** y son **más sutiles**.

Por eso necesitas prestar atención y comer despacio.

## 2. Comer despacio no es opcional

Objetivo: 20-30 minutos por comida

### ¿Por qué?

- Mejor digestión
- Menos náuseas
- Reconocer saciedad a tiempo
- Disfrutar más la comida

### El truco más efectivo

#### Soltar el tenedor entre bocados

Parece simple, pero funciona. Bocado → tenedor en el plato → masticar → tragar → respirar → siguiente bocado.

## 3. La atención plena al comer es una habilidad

No es instintiva. Se entrena. Y mejora con la práctica.

### Elementos clave:

- Comer sin distracciones (nada de móvil/TV)
- Notar sabores, texturas, temperaturas
- Check-in a mitad de plato: «¿Sigo con hambre?»
- Parar ANTES de estar incómodamente lleno

# Ejercicios de reflexión

## Ejercicio 1: ¿Qué ha cambiado en 4 semanas?

Piensa en cómo comías ANTES del Módulo 1 vs. AHORA.

### Reflexión

*¿Qué diferencias notas en tu forma de comer? (Velocidad, atención, cantidad, etc.)*

---

---

---

---

---

### Reflexión

*¿Cuál fue el cambio MÁS difícil de implementar? ¿Por qué?*

---

---

---

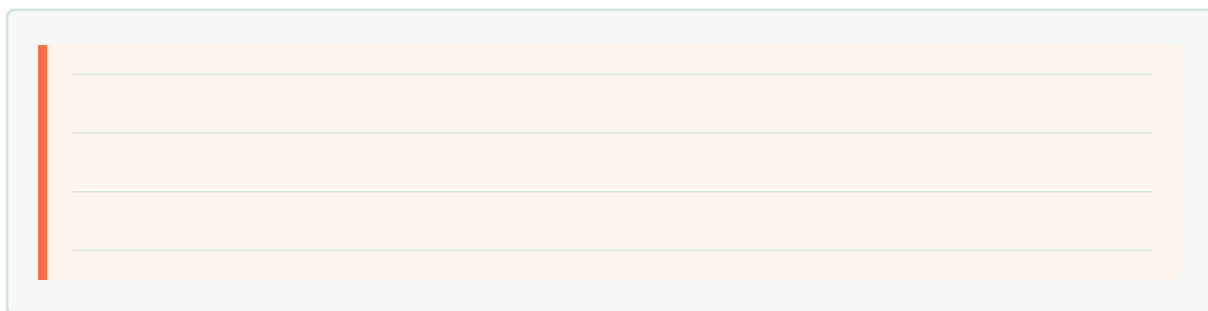
---

---

### Reflexión

*¿Qué práctica te ha resultado MÁS útil?*

---



A light blue rectangular box containing a yellow notepad with four horizontal lines and a red vertical margin line on the left.

## Ejercicio 2: Tu experiencia con el GLP-1

### Reflexión

*¿Cómo describirías tu hambre AHORA comparada con antes del tratamiento?*

---

---

---

---

---

### Reflexión

*¿Has tenido náuseas o malestar después de comer? ¿En qué situaciones?*

---

---

---

---

---

### Reflexión

*¿Qué comidas te resultan más fáciles de comer despacio? ¿Cuáles más difíciles?*

---

---

---

---

---

# Mi plan de comida consciente

Este es tu plan personalizado para seguir practicando los hábitos del Módulo 1.

## Mis 3 compromisos no negociables

Elige 3 hábitos que VAS A MANTENER sí o sí:

1	
2	
3	

## Mi ritual pre-comida

Crea un ritual de 30 segundos ANTES de empezar a comer. Ejemplos:

- 3 respiraciones profundas
- Observar el plato y oler la comida
- Decir mentalmente «voy a comer despacio»

### Reflexión

*Mi ritual será:*

---

---

---

---

---

## Estrategias para comer despacio

Marca las estrategias que VAS A USAR esta semana:

- ☐ Soltar el tenedor entre bocados
- ☐ Poner un temporizador de 20 minutos
- ☐ Masticar cada bocado 15-20 veces
- ☐ Beber agua entre bocados
- ☐ Comer con la mano no dominante
- ☐ Hacer pausas a mitad de plato (30 segundos)
- ☐ Comer en un plato más pequeño
- ☐ Sentarme a comer (nunca de pie)

Otra estrategia que quiero probar:

---

---

## Checklist de hábitos

Usa estas tablas para hacer seguimiento de tus prácticas durante las próximas semanas.

### Semana 1-4: Comer despacio

Comí despacio (20+ min)	L	M	X	J	V	S	D
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

<b>Solté tenedor entre bocados</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

<b>Check-in a mitad de plato</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

<b>Comí sin distracciones</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

# Solución de problemas comunes

---

## «No tengo tiempo para comer 20 minutos»

### La realidad

Si no tienes tiempo para comer despacio, tendrás tiempo para náuseas, malestar y saltarte comidas.

**Comer despacio NO es opcional con GLP-1. Es necesario.**

### Soluciones:

- Planifica tus comidas con antelación
- Come porciones más pequeñas si tienes prisa (pero despacio)
- Lleva snacks proteicos para emergencias

## «Me olvido de comer despacio cuando estoy distraído»

### Soluciones:

- Pon alarmas recordatorias en tu móvil
- Coloca una nota en la mesa: «DESPACIO»
- Come SIEMPRE sentado (nunca de pie)
- Apaga TV, móvil, ordenador mientras comes

## «Me aburro comiendo solo y despacio»

### Soluciones:

- Pon música suave de fondo (no TV ni redes)
- Practica realmente SABOREAR la comida
- Come con alguien que respete tu ritmo
- Usa el tiempo como práctica de mindfulness

## Próximos pasos

### El módulo 2 está cerca

En el próximo módulo profundizaremos en:

- La escala personal de hambre (1-10)
- Reconocer saciedad ANTES de estar incómodo
- Diferenciar hambre física de emocional

#### Mientras tanto

**Sigue practicando lo que aprendiste en el Módulo 1.**

Los hábitos se solidifican con la repetición. Cada comida es una oportunidad de práctica.

### Tu compromiso personal



#### Reflexión

¿Qué vas a hacer *DIFERENTE* esta semana en tus comidas?

---

---

---

---

---

## **Firma tu compromiso:**

---

Fecha: \_\_\_\_\_

## Notas personales

Usa este espacio para escribir observaciones, ideas, o cualquier cosa que quieras recordar.

Fin del Workbook - Módulo 1



© Lumina - Programa de Cambio de Comportamiento