

Pérdida de control.
De forma rápida,
no consciente.

Deseo de alimentos dulces, que llenan o "prohibidos".

01. QUÉ ES UN ATRACÓN

En secreto.
Posterior malestar emocional y físico.

Gran cantidad de alimento.
Con ansiedad

01. ANÁLISIS DE UN ATRACÓN

¿?



Soledad
Emoción desregulada
Subida de peso
Dieta estricta
Ayuno



Atracón



Malestar físico
Baja autoestima
Daño emocional
Mensajes negativos
Propósito de "nunca más"



Restricción



01. ¿QUE PUEDO HACER?

¿Te ocurre semanal/mensualmente?

no

¿Llevas más de 1 año con éste problema?

SI

no

¿Quieres cambiarlo de verdad?

no

Entonces busca tips en redes, consejos rápidos o dietas

Acude a
Psicología
especializada