



Kit de Autocuidado

Desde nosotras a vosotras.



Oficina
Precaria

PIESCOTLAND.ORG

- El autocuidado es la acción que emprendemos para cuidarnos a nosotras mismas, física, emocional y mentalmente.
- Incorpora los actos esenciales de cuidado en los que todas debemos centrarnos, como comer bien, mantenernos limpios y dormir lo suficiente.
- Pero además de eso, el autocuidado es lo que nos nutre personalmente: las cosas que hacemos que nos reconfortan, nos calman y nos hacen sentir bien. Estas cosas varían de persona a persona – puede que te atraigan las actividades creativas, las actividades físicas, las técnicas de atención, una combinación de las tres o algo totalmente diferente.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL AUTOCAUIDADO?

1. Es bueno para nuestra salud

Algunas actividades de autocuidado tienen beneficios físicos que pueden ayudar a nuestra salud mental. El ejercicio, por ejemplo, desencadena instantáneamente endorfinas, y si lo practicamos regularmente puede ofrecer toda una serie de beneficios para mejorar el estado de ánimo.

2. Es bueno para nuestros corazones

El autocuidado también puede tener un impacto positivo en nuestro bienestar emocional.

Suena básico, pero hacer cosas que nos hacen sentir bien, nos hace sentir bien. Incluso si sólo podemos hacer la cosa más pequeña, e incluso si esa cosa más pequeña sólo abre el más diminuto resquicio de luz dentro de lo profundo de nuestra depresión o malestar, habremos progresado.

3. Nos recuerda que somos dignos

Nuestros pensamientos pueden ser crueles: a veces nos dicen que no importamos, aunque esto no sea verdad. Al priorizar el cuidado de uno mismo – tomando tiempo para hacer algo sólo por nosotros – contrarrestaremos esos pensamientos negativos. Nos mostramos que en realidad, SOMOS dignos de atención y cuidado. Al priorizar el autocuidado, nos recordamos a nosotros mismos que somos dignos. Y aunque inicialmente podamos sentir cierta resistencia a esto (tristemente, la autoestima no puede ser sacada por arte de magia del aire), cuanto más practiquemos el autocuidado, más crearemos en nuestra valía también.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

4. Nos da poder

Aunque la asistencia médica y terapéutica es de vital importancia en el tratamiento de enfermedades como la depresión, el autocuidado también es extremadamente útil. Y aunque no siempre tenemos el control de la ayuda externa que recibimos pues dependemos de nuestros médicos para tomar las decisiones correctas sobre la medicación, podemos necesitar referencias o estar en listas de espera para el tratamiento, si podemos tomar el control de nuestro propio autocuidado.

Tomar decisiones positivas sobre nuestro autocuidado es muy poderoso. Mostramos nuestra depresión, y a nosotros mismos, que todavía estamos a cargo.

5. Puedes empezar ahora

El autocuidado está al alcance de todos, e incluso los actos más pequeños marcan una gran diferencia.

De hecho, descargar este kit de inicio de autocuidado cuenta como un acto de autocuidado.

Ya has empezado. Nutrirte de una manera que te ayude a florecer en la dirección que quieres ir es alcanzable, y vale la pena el esfuerzo.

Idea 1

SER AMABLE CONTIGO

¿Te encuentras disculpándote por todo?
¿Machacándote a ti misma por errores del pasado?
¿Eres mucho más amable con las demás que contigo mismo?

No es una hazaña fácil, pero por favor intenta ser amable contigo, sé tan paciente, comprensivo contigo mismo como lo eres con los demás. No es fácil cambiar un hábito, pero realmente necesitamos tratar de cuidar la forma en que nos tratamos. Esa es la esencia misma del autocuidado, ser consciente de cómo nuestras palabras y acciones pueden dañar o curar.



Idea 2

TENER UNA DESINTOXICACIÓN DIGITAL

¿Hay actualizaciones que aparecen en tu feed de Facebook que hacen que tu corazón se hunda un poco? Tal vez sigues a tanta gente en Twitter que no puedes mantenerte al día. ¿Tienes una bandeja de entrada desbordante, llena de correos electrónicos? ¿Las alertas de tu teléfono interrumpen tu día o te hacen sentir ansiosa?

1) Revisa la lista de personas que sigues en Twitter y sólo sigue a las que realmente te interesan.

2) Utiliza la función "no seguir" de Facebook para eliminar las actualizaciones de tu feed que no te hacen sonreír/aprender/sentirte bien. Ya sabes, las que te hacen sentir por debajo de la media, menos persona. Las que inician la comparación y los pensamientos de "podría, debería, debería". Esta característica te permite seguir siendo amiga de la gente, pero evita que sus actualizaciones aparezcan en tu feed.

3) Las aplicaciones pueden ser fantásticas, nos permiten hacer muchas cosas desde nuestros teléfonos inteligentes y nos mantienen conectadas. Sin embargo, las notificaciones pueden ser perturbadoras y causar ansiedad. Considera la posibilidad de cambiar las alertas en la configuración de tu teléfono. Hemos desactivado las notificaciones de todas las aplicaciones, incluidas nuestras redes sociales personales. Esto significa que tenemos que registrarnos en los sitios de forma consciente en lugar de sentirnos obligadas a hacerlo por una luz/alerta parpadeante. Significa que podemos concentrarnos más en lo que sea que estemos haciendo (trabajo, pasar tiempo con la familia, dormir).

Idea 3



DESARROLLAR UNA RUTINA PARA LA HORA DE DORMIR

El sueño juega un papel fundamental en nuestro bienestar. Es cuando nuestro cuerpo tiene la oportunidad de repararse y nuestro cerebro tiene la oportunidad de archivar los eventos del día. Muchas de nosotras luchamos por tener una buena noche de sueño. Cuando somos bebés, nuestros padres y cuidadores nos ayudaron a desarrollar rutinas de sueño, dándonos pistas para que sepamos que es hora de dormir.

¿Cómo puedes desarrollar una rutina para ti misma? ¿Podrías tratar de irte a la cama a la misma hora todas las noches? ¿Quizás un vaso de leche caliente antes de dormir? ¿Apagar el teléfono una hora antes de que quieras irte a dormir? La música relajante también puede ayudar. Parte de tu rutina podría incluir descansos adecuados durante el día para permitir que tu cerebro digiera las cosas a medida que avanza la jornada.

Idea 4

ESCRÍBETE UNA CARTA Y ENVÍATELA POR CORREO

Se una amiga para ti. Escríbete una carta con las mismas palabras de bondad y amor con las que le escribirías a otra persona.

Otra cosa que puedes hacer si tu proveedor de correo electrónico lo facilita, es enviarte por correo electrónico algunas afirmaciones/palabras positivas y programarlas para que lleguen cada día o en fechas que tu elijas. Hay un complemento de Gmail que permite eso, se llama Gmail Boomerang. Eos correos serán una grata sorpresa en tu bandeja de entrada.



PRACTICA DICIENDO "NO" A LAS COSAS A LAS QUE REALMENTE QUIERES DECIR "NO"

Esta es una difícil. Algunas pueden empezar a buscar la aprobación de las demás y luego encontrarse diciendo "sí" a cada demanda de su tiempo, inclinándose hacia atrás para ser tan útil y complaciente con las demás como sea posible. Esto es agotador. También podemos encontrarnos con que estamos de acuerdo en hacer cosas para otras que realmente no podemos molestarnos en hacer, pero que sentimos que debemos hacer. Las expectativas de las demás pueden ser muy pesadas, no queremos defraudar a la gente, no queremos disgustar a la gente y queremos sentirnos útiles.

Hacer algo por otra persona es un regalo de tu tiempo, energía y compromiso. Es un regalo de ti, para ellas. Ante todo, eres importante. Tus necesidades son una prioridad. Asegúrate de que cuando aceptes hacer algo, no te estés negando a ti misma.

Echa un vistazo a tus límites y a cómo puedes hacerlos valer. Tómate el tiempo necesario para considerar y analizar cómo te sientes, si estás frustrada, enfadada, tensa o agotada pueden ser señales de que tus límites se hayan sobrepasado un poco.

Idea 5



Y RECUERDA....

- Permítete soñar
- Sé honesta sobre lo que necesitas
- Crea/elaborar algo
- Bebe una taza de té relajante
- Come alimentos que te nutran
- Perdónate
- Da un paseo por la naturaleza
- Invierte en ti misma
- Únete a un grupo de apoyo
- Aprende a decir no a las cosas a las que quieres decir "no"
- Échate la siesta
- Sé dueña de lo que eres
- Jugar no es sólo para las niñas
- Cuestiona tus límites, trabaja en ellos
- Lee libros
- Tómate un tiempo para ti
- Verbaliza tus necesidades
- Escribe un diario o una carta a alguien
- Sé tan amable contigo misma como lo serías con las demás. Tú importas, eres importante y digna.
- Duerme entre 7-9 horas por noche

Hay muchos otros actos de autocuidado que cuestan muy poco o son de hecho gratuitos.

BEBER

Estar deshidratado, aunque sea un poco, puede tener un impacto negativo en nuestro estado de ánimo, así que asegurarnos de que bebemos suficiente agua es una de las formas más sencillas de cuidarnos.

Los té de hierbas (los que no contienen cafeína) también cuentan, y puedes comprar cajas relativamente baratas - especialmente si eliges la marca propia en lugar de las etiquetas de primera calidad. Además, algunas hierbas (como la manzanilla) pueden aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad. Dado que algunas hierbas pueden tener un impacto en la eficacia de los medicamentos, consulta la hoja informativa o habla con tu médico si estás tomando medicamentos.

COME BIEN

Ya hemos hablado antes de los beneficios de una alimentación sana, y al contrario de lo que se cree, comer bien no tiene por qué ser caro. Sí, las bayas de goji y las ensaladas de súper alimentos son buenas para nosotras, pero también lo son alimentos más asequibles y comunes, consulta unas buenas recetas en internet!

DORMIR

Dormir bien es una de las cosas más amables que podemos hacer por nosotros mismos, y mejor aún, es completamente gratis. Sin embargo, como la depresión a menudo viene de la mano con problemas de sueño, sabemos que puede ser más fácil decirlo que hacerlo.

Puedes mejorar tus posibilidades de dormir bien limitando la cafeína después de las 2pm e implementando una "rutina para dormir" - una serie de actividades tranquilizantes que haces cada noche para decirle a tu cuerpo y a tu cerebro que es hora de dormir. Limitar el tiempo de pantalla por las noches también puede ser muy útil, ya que la luz que emiten los dispositivos puede ser perturbadora.

Hay muchos otros actos de autocuidado que cuestan muy poco o son de hecho gratuitos.

MUÉVETE

Aunque a menudo es lo último que nos apetece hacer, sobre todo cuando estamos deprimidas, lo cierto es que el ejercicio tiene innumerables beneficios para la salud, e incluso una pequeña ráfaga de movimiento desencadena endorfinas y nos da esa sensación de bienestar.

Tampoco se necesita ser socio de un gimnasio caro para hacer ejercicio. Puedes bailar en tu habitación al ritmo de tus canciones favoritas, seguir las con videos de fitness gratuitos en YouTube, o simplemente ponerte unas zapatillas y salir a caminar o a correr. Hacer ejercicio al aire libre tiene beneficios adicionales.

DISFRUTA DE LA NATURALEZA

Nos encantan nuestros días de manta y edredón (a veces son muy necesarios), pero también sabemos lo importante que es salir al exterior. La luz del sol y el aire fresco son estimulantes instantáneos - y están disponibles para todas nosotras, completamente gratis. Las investigaciones sugieren que la exposición a los entornos naturales es beneficiosa para el bienestar físico y psicológico, por lo que sí puedes salir a los espacios verdes, incluso si sólo se trata de tu parque local, mejor.

ESTIMULA LA CREATIVIDAD

Participar en actividades creativas es una manera fantástica y divertida de integrar el autocuidado en tu día, y no tiene por qué ser caro. Todas somos innatamente creativas, incluso aquellas de nosotras que podemos pensar lo contrario! y hay muchas maneras diferentes de expresar nuestra creatividad. Escribir, tejer, coser, cantar, cocinar, pintar, esculpir, jardinería, restaurar muebles, jugar con el maquillaje, escribir código informático... actividades como éstas son beneficiosas para nuestro bienestar: nos hacen estar en el momento presente, potencian las sustancias químicas de nuestro cerebro y nos dan una sensación de logro. ejercicio al aire libre tiene beneficios adicionales.

Hay muchos otros actos de autocuidado que cuestan muy poco o son de hecho gratuitos.

LIMPIEZA

El entorno en el que vivimos puede tener un impacto real en nuestro estado de ánimo. Si nuestro entorno nos estresa, ocupa espacio en la cabeza, o hace la vida diaria más difícil de lo que debe ser, definitivamente podemos beneficiarnos de reorganizarlo y mantenerlo en buenas condiciones. Además de deshacernos de las cosas físicas que no nos hacen falta, también podemos deshacernos de las digitales: un software no deseado que ralentiza el ordenador, correos electrónicos no leídos o incluso amigos de Facebook.

DATE UN CAPRICHOS!

Hay algo encantador en tener cosas nuevas. Por supuesto, cuando tenemos un presupuesto, no es prudente comprar cosas a toda prisa, pero hay formas de conseguir cosas nuevas a bajo precio.

Las bibliotecas son un buen punto de partida: si no puedes concentrarte en los libros (nos cuesta leer cuando no estamos bien), hay libros de audio y DVDs. Además, algunas bibliotecas locales reducen las tarifas para las personas con discapacidades - vale la pena investigar si eso se aplica a ti. También hay tiendas de beneficencia: te sorprenderán algunas de las cosas increíbles que puedes encontrar, y puedes darte un gusto mientras ayudas a los demás. También hay ofertas y regalos en línea: mira sitios como Freecycle o grupos comunitarios de Facebook.

CONSTRUYE LOS LÍMITES

Las que luchamos contra la depresión a menudo tenemos problemas de baja autoestima, y buscamos externamente la aprobación y validación. Si te encuentras regularmente anteponiendo las necesidades de los demás a las tuyas, diciendo "sí" cuando quieres decir "no", te agotaras para cumplir las expectativas de los demás, te beneficiara trabajar en tus límites.

Eres la persona más importante de tu vida (¡sí, de verdad!), así que tienes que aprender a hacer de tus necesidades una prioridad. Abordar los límites puede parecer una tarea que da miedo, pero sentirás los beneficios casi inmediatamente. Y, por supuesto, cuidarte de esta manera no tiene un costo financiero.

Hay muchos otros actos de autocuidado que cuestan muy poco o son de hecho gratuitos.

DESCANSO

Muchas de nosotras tenemos grandes expectativas de nosotras mismas, y sentimos que siempre debemos ser productivas: siempre dando, siempre haciendo. Poner continuamente el estrés en nosotras de esta manera es un camino de fuego para terminar abrasadas.

Por duro que te pueda parecer a veces, una de las mejores cosas que puedes hacer por ti es PARAR. De verdad. Permítete a ti misma simplemente ser. Báñate, tumbate en el suelo y mira al techo, vea alguna serie o peli. Dejarse descansar es un fantástico acto de autocuidado.

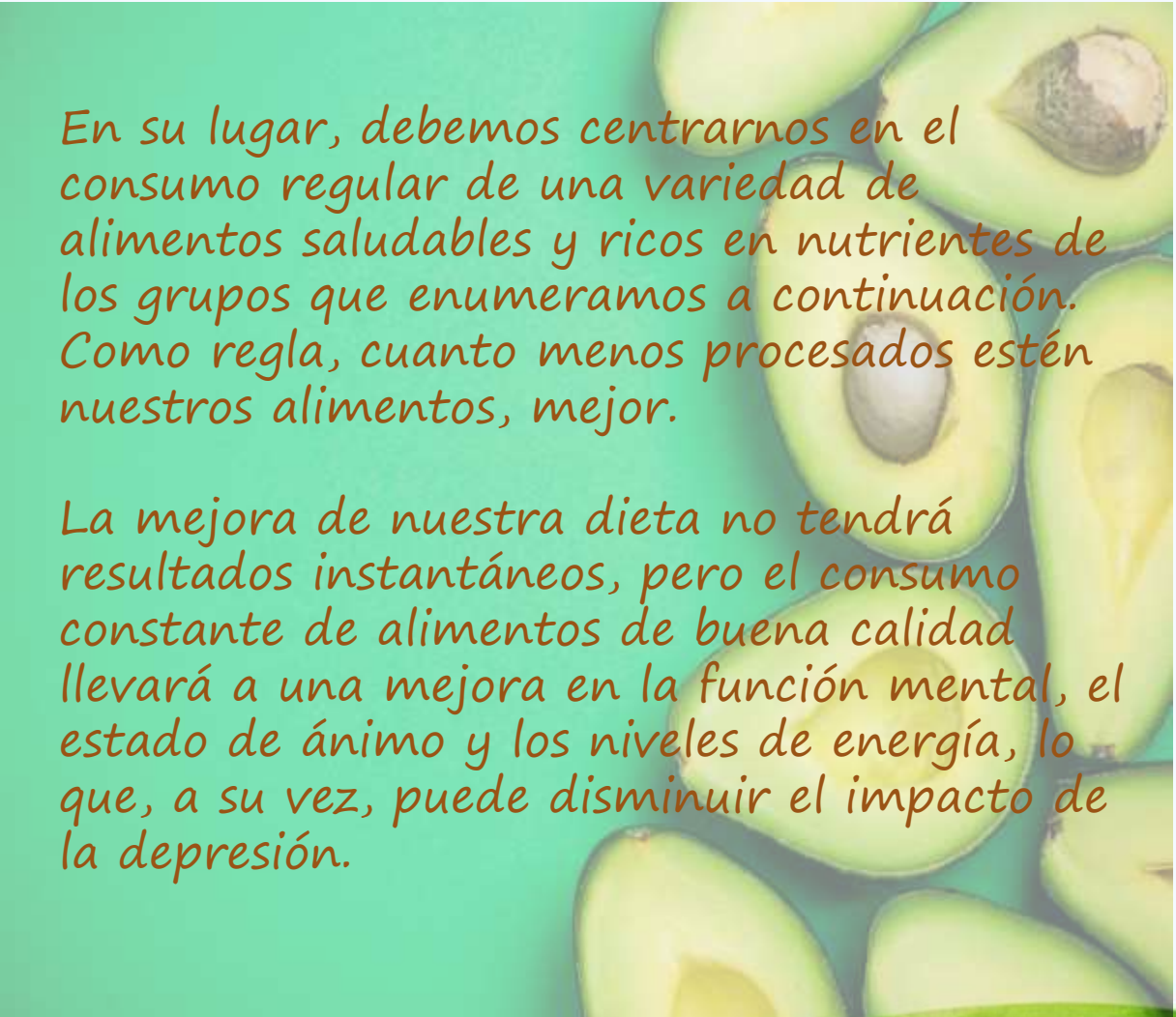
Los alimentos que comemos juegan un papel vital en nuestra salud física y psicológica. Hacer elecciones nutricionales positivas puede hacer una verdadera diferencia en nuestro bienestar general.



COMER SALUDABLE

Hay muchos mensajes contradictorios sobre lo que significa una alimentación saludable: tradicionalmente, el enfoque era limitar las calorías, luego vino la tendencia de bajo contenido de carbohidratos y alto contenido de proteínas, y ahora hay innumerables gurús de la salud que cantan las alabanzas de la espirulina y los batidos de col rizada.

En nuestro podcast sobre el papel de la comida en nuestra salud mental, la premiada dietista Lucy Jones nos advierte de que no nos dejemos atrapar por tales "modas alimenticias". Comer saludablemente no tiene por qué ser complicado o costoso.



En su lugar, debemos centrarnos en el consumo regular de una variedad de alimentos saludables y ricos en nutrientes de los grupos que enumeramos a continuación. Como regla, cuanto menos procesados estén nuestros alimentos, mejor.

La mejora de nuestra dieta no tendrá resultados instantáneos, pero el consumo constante de alimentos de buena calidad llevará a una mejora en la función mental, el estado de ánimo y los niveles de energía, lo que, a su vez, puede disminuir el impacto de la depresión.

ALIMENTOS QUE AYUDAN

La Asociación Británica de Dietistas recomienda que para ayudar a mejorar el estado de ánimo y la energía, nuestras dietas deben estar compuestas principalmente por los siguientes tipos de alimentos:

1. GRASAS

Sí, lo has leído bien: ¡la grasa es nuestra amiga! Nuestros cerebros están hechos de alrededor del 40% de grasa, y necesitamos un suministro adecuado de ella para mantener una buena salud. Sin embargo, antes de abrir las tortas de crema debemos notar que es grasa no saturada.

Esta grasa no saturada la encontraremos en alimentos como el aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacates.... En cambio las grasas trans, las que se encuentran en alimentos procesados como comidas preparadas, bollería industrial, chocolate, dulces, patatas fritas etc pueden dañar la estructura y función del cerebro.

Además, los Ácidos Grasos Esenciales los "aceites Omega 3" han demostrado en varios estudios que ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión. Las mejores fuentes de ácidos grasos esenciales son los pescados grasos como el salmón, la caballa, el arenque, las sardinas, las sardinas y la trucha fresca, en lata o congelada, deberíamos aspirar a comer un par de raciones a la semana.

Si no te gusta el pescado, o eres vegetariana, los ácidos grasos esenciales también se pueden encontrar en las semillas de lino y las nueces, así como en los alimentos fortificados con omega 3. Como alternativa, puede considerar la posibilidad de tomar un suplemento

2. CEREALES INTEGRALES, FRUTA Y VERDURA

La mejor comida es la comida integral, la comida en su estado más natural. Cereales integrales, lentejas, nueces, semillas, frutas y vegetales son realmente buenos para nosotras. Están llenos de fibra, y proporcionan las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien.

Los carbohidratos complejos (que se encuentran en la avena, los cereales, el arroz integral y las verduras como la calabaza) liberan serotonina en el cerebro, mientras que las vitaminas del grupo B (incluido el folato) y el zinc se han revelado especialmente útiles para controlar la depresión. Puedes obtener estas vitaminas a través de una serie de alimentos integrales, o comiendo alimentos los cereales fortificados para el desayuno. Deberíamos aspirar a comer al menos cinco frutas y verduras diferentes diariamente para obtener todas las vitaminas y minerales que necesitamos. Si esto te parece mucho (o la idea de cortar un montón de verduras cuando apenas puedes levantarte de la cama te parece un poco exagerada) recuerda que es un objetivo en el que podemos trabajar, y que existen opciones "convenientes", como batidos de frutas, ensaladas preparadas y verduras congeladas.

ALIMENTOS QUE AYUDAN

3. PROTEÍNA

La proteína es necesaria para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de nuestro cuerpo; la falta de proteína en nuestra dieta puede provocar irritabilidad, fatiga, falta de concentración etc. Además, algunos estudios han demostrado que el triptófano, uno de los componentes básicos de la proteína, puede mejorar el estado de ánimo de las personas con depresión.

La mayoría de las personas asocian correctamente los alimentos de origen animal -carne, pescado, mariscos, huevos y productos lácteos- como ricos en proteínas; sin embargo, los alimentos de origen vegetal como lentejas, garbanzos, nueces y semillas, así como algunas verduras (como la soja, los guisantes y el brócoli) también son buenas fuentes de proteínas.

La carencia de hierro también puede afectar a tu estado de ánimo y a tus niveles de energía, por lo que es importante comer alimentos que contengan hierro. La carne roja es la fuente más eficaz de hierro, pero también puedes obtenerlo comiendo proteínas vegetales como judías y lentejas, así como albaricoques secos y chocolate negro ¡ñam!

4. AGUA

Aunque técnicamente no es un alimento, el agua juega un papel muy importante en el funcionamiento de nuestro cerebro. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda que bebamos alrededor de 2 litros de agua al día. No beber suficiente agua afecta a nuestra concentración, nuestra memoria y nuestra capacidad de aprendizaje; incluso el más mínimo caso de deshidratación puede tener un impacto negativo en nuestro estado de ánimo.



ALIMENTOS QUE DIFICULTAN

Hay algunos alimentos que debemos tratar de limitar debido a su bajo contenido nutricional y a los efectos que tienen en nuestro sistema.

Tanto la cafeína como el alcohol son deshidratantes, especialmente cuando se beben en grandes cantidades, y pueden interrumpir nuestros patrones de sueño. Los síntomas de abstinencia de la cafeína pueden hacernos sentir ansiosos, irritables y bajos, y beber demasiado puede reducir nuestros niveles de hierro y calcio. Beber demasiado alcohol conlleva una serie de problemas, incluyendo el agotamiento de las vitaminas B, lo que a su vez conduce a un estado de ánimo bajo. El azúcar es otro alimento que debemos evitar consumir en grandes cantidades. Comer mucha azúcar eleva nuestros niveles de azúcar en la sangre, lo que provoca sentimientos de fatiga e irritabilidad cuando nuestra glucosa baja. Una vez más, el exceso de azúcar también se ha relacionado con la depresión, ya que el cuerpo utiliza las vitaminas B esenciales para procesar el azúcar en energía.

Aunque sin duda es conveniente, la mayoría de los alimentos procesados (alimentos que vienen preparados en paquetes, como las comidas preparadas o las galletas) tienen un valor nutricional limitado.

Come tantos alimentos frescos como sea posible para suministrar a su cerebro los micronutrientes que necesita para funcionar correctamente. No le sugerimos que elimine estos alimentos de su dieta por completo, pero debe consumirlos con moderación.

POTENCIADORES DEL BIENESTAR

Además de comer una amplia gama de alimentos saludables, hay algunas otras cosas que podemos hacer para maximizar nuestro bienestar.

COMER REGULARMENTE

Aunque lo que comemos es importante, cuando comemos es aún más crucial para nuestro bienestar. Comer poco y a menudo puede ser muy beneficioso. Lo primero que hay que pensar, más que en los alimentos específicos que deberíamos comer, es la forma en que deberíamos comer. Levantarse y seguir un patrón de comida regular a lo largo del día le da al cerebro un suministro constante de energía de los alimentos que come. Sabemos que los largos períodos de ayuno pueden afectar negativamente nuestro humor y nuestros niveles de energía, dejando a la gente distraída y menos productiva a lo largo del día".

ALIMENTOS QUE DIFICULTAN

CONSIDERA LOS SUPLEMENTOS

Aunque una dieta variada puede proporcionar a nuestro cuerpo todo lo bueno que necesita, en algunos casos un suplemento nutricional puede ser útil. Si no has comido bien recientemente, o dependes de comidas preparadas y alimentos envasados regularmente, puede que te falten ciertas vitaminas y minerales. Si fumas o bebes demasiado alcohol también puedes necesitar nutrientes adicionales.

Si es así, es posible que quieras tomar un suplemento completo de multivitaminas y minerales una vez al día. Estos contienen una gama completa de todos los nutrientes esenciales. Pide consejo a tu médico.

POTENCIADORES DEL BIENESTAR

Además de comer una amplia gama de alimentos saludables, hay algunas otras cosas que podemos hacer para maximizar nuestro bienestar.

COMER REGULARMENTE

Aunque lo que comemos es importante, cuando comemos es aún más crucial para nuestro bienestar. Comer poco y a menudo puede ser muy beneficioso. Lo primero que hay que pensar, más que en los alimentos específicos que deberíamos comer, es la forma en que deberíamos comer. Levantarse y seguir un patrón de comida regular a lo largo del día le da al cerebro un suministro constante de energía de los alimentos que come. Sabemos que los largos períodos de ayuno pueden afectar negativamente nuestro humor y nuestros niveles de energía, dejando a la gente distraída y menos productiva a lo largo del día".

COMIDA SALUDABLE



SE AMABLE CONTIGO

Aunque comer saludablemente puede ayudar a calmar los síntomas de la depresión, hacer cambios radicales en el estilo de vida puede ser desalentador, especialmente cuando estamos en las profundidades de la depresión.

Si la lectura de esta sección te ha inspirado a mejorar su dieta, recuerda que no necesitas cambiarlo todo de una sola vez. Puedes empezar por algo pequeño: tal vez asegurándote de comer una pieza de fruta al día, y luego, cuando se convierta en un hábito, introducir otra.

Celebra tus éxitos, por pequeños que sean, pero no te reprendas por los "errores". Recuerda que la motivación detrás de comer saludablemente es sentirse bien. Si el hecho de tener en cuenta la dieta te hace sentir mal o agobiada, cambia tu enfoque; la depresión ya nos hace pasar un mal rato. Tu bienestar es lo más importante.



Fuente: BLURT www.blurtitout.org

Traducción y edición: Oficina Precaria Scotland



**Oficina
Precaria**

PIESCOTLAND.ORG