



Cómo manejar la alimentación y la imagen corporal durante el aislamiento social

Nutrición, 13/05/2021



El cambio es inevitable: cambio de humor, cambio de comportamiento o cambio de circunstancias. Y, ya sea un nuevo trabajo, un aumento en la carga de trabajo, unas vacaciones en una isla tropical o tener que trabajar repentinamente desde casa,

cualquier cambio en las circunstancias seguramente tendrá un efecto en usted de alguna manera.

A medida que las circunstancias están cambiando para todos nosotros en medio de la actual pandemia de Coronavirus, he recibido muchos mensajes de mujeres que comparten que su imagen corporal ha empeorado significativamente durante la semana pasada y que están viendo que han surgido más pensamientos de mentalidad de dieta. arriba.

Me dicen que se sienten fuera de control con la comida: atracones más, comer lo que es conveniente en lugar de cocinar, comer bocadillos con más frecuencia, etc. Algunos expresan que se sienten perezosos, que no hacen ejercicio "lo suficiente" o que miran más. TV / Netflix, pasando más tiempo desplazándose en su teléfono y, nuevamente, sin cocinar.

Comparto esto para mostrar que, si esto es similar a cómo se siente, sepa que NO está solo.

El hecho es que ha habido un gran cambio en nuestro día a día. La situación actual del coronavirus no se parece a ninguna de las que la mayoría de nosotros hemos visto en nuestra vida. Entonces, naturalmente, se espera que nuestros comportamientos, patrones de pensamiento y estados de ánimo también cambien durante esta cuarentena.

Formas en que su imagen corporal puede verse afectada durante el aislamiento social:

Si practica el aislamiento social en el interior, es probable que pase más tiempo solo, con menos distracciones y menos actividades al aire libre para mantener su mente ocupada. Uno de mis clientes también notó que tener que trabajar desde casa todo el día significaba muchos más vislumbres de sí misma en el espejo de los que tendría actualmente en un día normal.

Además de eso: hay tanta incertidumbre y tanto fuera de nuestro control en este momento. Es posible que tenga más pensamientos negativos sobre su cuerpo y más pensamientos de querer "arreglarlo" o "cambiarlo" porque lo que realmente está buscando es el control. Apesta sentir este nivel de incertidumbre y no tener control sobre lo que está sucediendo. Así que tendemos a fijarnos en lo que * pensamos * que podemos controlar: nuestros cuerpos.

Pero es importante darse cuenta y ser consciente de los momentos en los que esto se manifiesta como malestar corporal. En lugar de tratar de "arreglar" su cuerpo, ¿puede sentarse con esta incomodidad? Pregúntese: ¿qué está pasando realmente aquí? ¿De qué tengo miedo ahora mismo? ¿Qué necesito realmente en este momento?

Cuando la comida escasea, nuestros cuerpos se sienten restringidos, ya sea a través de nuestras propias dietas o en un momento como este cuando la comida es legítimamente escasa (¡hola, tiendas de comestibles con estantes vacíos!), Nuestro cuerpo a menudo responde aumentando nuestro deseo de comer. Es biológico: tu cuerpo está tratando de mantenerte con vida. Es una fórmula bastante clara: restricción y escasez ? antojos de comida, obsesión y atracones.

Ahora, es posible que no pueda ayudar con algo de esta escasez. Pero si puede, y cuando pueda, vea si puede encontrar formas de mostrar "abundancia". Por ejemplo, un cliente mío acaba de comprar cuatro bolsas de tazas de mantequilla de maní de Reese para que sepa y su cuerpo confíe en que no hay escasez. Puede hacer esto con otros alimentos: abastecerse de alimentos básicos y productos no perecederos de la despensa y el congelador cuando sea posible.

Recuerde que es natural ver un aumento en los atracones, comer para lidiar con el estrés / ansiedad o comer por sentimientos de privación / miedo durante el aislamiento. Los tiempos son raros y es normal que nosotros, como humanos, estemos teniendo una reacción.