

¡Bienvenida al test!

**"COMER SIN CULPA"**



# RESPONDE SI O NO

1. Clasificas los alimentos en buenos/malos o saludables/no saludables
2. Te pesas con frecuencia
3. Comes más cantidad de la que necesitas
4. Comes rápido
5. A veces no consigues parar de comer cuando te gustaría hacerlo
6. A menudo piensas en comida y aparece la lucha entre: ¿me lo como o no me lo como?
7. Pierdes peso haciendo dieta y lo recuperas fácilmente
8. Estás cansada de hacer dietas
9. En ocasiones sientes culpa después de comer
10. Comparas tu cuerpo con el de otras personas





## **HAS CONTESTADO SI A MENOS DE 2 PREGUNTAS**

¡Hola! Desde mi punto de vista creo que tu relación con la comida no te genera grandes dolores de cabeza, parece que tienes una relación sana con la comida, que paras de comer cuando estás saciada, no oscilas mucho de peso y no sientes culpa después de comer. Si estoy en lo cierto, te doy la enhorabuena si antes esto no era así, porque quiere decir que has hecho un trabajo profundo para cambiarlo. Este trabajo es justo a lo que me dedico, acompañando a personas en esos procesos. Te doy las gracias por interesarte, hacer el test y espero que podamos seguir en contacto. Si puedo ayudarte de alguna forma, estoy a tu disposición.



## **HAS CONTESTADO Si A 2-4 PREGUNTAS**

¡Hola! Creo que algo dentro de ti empieza a avisarte de estar empezando a dedicar mucho tiempo a pensar si comes o no un alimento, esto te quita energía y te preocupa que vaya a más. Te invito a que leas el siguiente artículo para que descubras cómo la mentalidad dieta te juega una mala pasada.

# HAS CONTESTADO SI A 5-7 PREGUNTAS

¡Hola! Creo que tu cuerpo te está dando señales de una necesidad que tiene más allá de la necesidad de comer. Probablemente hay un conflicto entre la mente acelerada y la gestión emocional, que desde hace tiempo gestionas a través de la comida. La buena noticia es que la comida no es el problema. Si has enfocado el tema desde las dietas, tienes hoy a tu disposición una forma novedosa y completamente diferente para enfocar el asunto. Te invito a que leas el siguiente artículo para descubrir cómo puedes escuchar a tu cuerpo.



¡Hola! Creo que tu cuerpo te está hablando para sanar tu relación con la comida. Dedicas mucho tiempo a “luchar” para no comer más de lo que necesitas, caes una y otra vez en la misma dinámica y esto te hace sentir culpable, enfadada y frustrada. ¿Sabes qué? Que estoy segura de que puedes conseguir cambiar esta lucha y vivir “libre” de una vez por todas si eliges hacerte responsable y entrar en las profundidades de lo que esa relación con la comida “tapa”. Porque ya no diferencias entre hambre y saciedad y hace tiempo que no escuchas lo que tu cuerpo te dice desde la intuición y no desde la mente que clasifica todo en bueno o malo. Te propongo un viaje, un viaje que estoy segura de que te cambiará la vida, un viaje de autoconocimiento para descubrir quién eres más allá de esa relación de dependencia con la comida. ¿Te animas a probar? Te invito a que leas el siguiente artículo para conocer cómo puedes hacer las paces con la comida.

## HAS CONTESTADO SI A MÁS DE 7 PREGUNTAS



**¿TE HAS QUEDADO CON  
ALGUNA DUDA?**

[sumati@sumati.es](mailto:sumati@sumati.es)

Estoy al otro lado, contáctame

