



CONCEPTOS CLAVE

Riesgos emocionales de las dietas mágicas

- Una de las consecuencias, derivadas del impacto emocional que puede dejar una dieta denominada “mágica” es terminar con una autoestima cada día más pequeña.
- Las dietas de moda tienen la característica de prometer un objetivo fácil, sin embargo, así como estos planes son atractivos, también son imposibles.
- Colocarás la responsabilidad del fracaso en tu persona, terminarás sintiendo que es imposible y cegarás tu potencial, sostendrás que eres un fiasco cuando se trata de hacer dieta y ejercicio.

Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE