

¡Qué Buena Estoy!

Si estás hasta el kiwi de quererte menos de lo que te gustaría y te has pasado ya tres veces el juego de las dietas, hoy te voy a presentar algo que te va a aliviar y que te va a animar a hacer las paces contigo misma.

Ni me lo pienso... Me apunto YA

Que levante la mano aquella que consigue lo que se proponga en la vida, pero no es capaz de controlar su peso.

Ahora, **que levante la mano la que odia su cuerpo** y no le gusta el reflejo de la persona que le devuelve el espejo.

Por último, **levanta la mano si estás harta de esta situación** porque se supone que lo tienes todo para ser feliz, pero cada vez te sientes peor contigo misma.

Mira.

El mundo está construido sobre una serie de *requerimientos* sociales: que seas guapa, esbelta, eficiente, poderosa y que, además, vivas la vida sin una pizca de estrés.

Has vivido siempre rodeada de personas que te lo recuerdan: en el colegio, en casa, en las tiendas de ropa, en tus vacaciones, en tus salidas nocturnas y, ahora también, cada vez que entras en las redes sociales.

Las películas y las series estereotipadas tampoco han ayudado mucho.

Están todos empeñados en que no te veas bien, en que no estés cómoda con quien eres y en que sacrifiques tu felicidad por cumplir con *la foto*.

¡Ya no sabes qué más puedes hacer para conseguirlo!

Y como no encajas en lo que se supone que debes ser... **te da por comer.**

En tu cabeza retumba:

“Pero... si es justamente lo contrario a lo que tendría que hacer, ¿por qué lo hago?”

Ay, querida.

La pregunta del millón.

Alimentación y emociones: un complejo vínculo.

Si sumas A + B ya tienes la explicación de por qué, por mucho que lo intentes, las vas a seguir pasando canutas para intentar conseguir ser la mujer perfecta.

Te pongo un ejemplo.

Supongamos que estamos en enero y tienes una boda en mayo. En tu cabeza te marcas el objetivo de perder 12 kilos antes de esa fecha para entrar en un vestido que te compraste hace 5 temporadas y que todavía está por estrenar.

“Este va a ser el año”, te dices a ti misma.

Pero para conseguirlo, tendrás que empezar a comer nada y menos a diario y hacer algo de deporte, porque ya sabes (el endocrino te lo ha dicho mil veces): *“menos plato y más zapato”*. ¿Quién sería el listo que se inventaría esta frase? Porque seguro que fue un tío.

Sigo .

Empiezas motivada las primeras semanas, te sorprendes a ti misma comiendo menos de lo que habitúas y vas sacando algo de tiempo para hacer deporte en casa con una App que te recomendó tu amiga Pili.

Pero llega uno de esos días chungos, en que todo se pone en contra.

Te metes entre pecho y espalda un par de horas de atasco porque está cayendo la del pulpo y nadie quiere ir paseando a currar.

Por fin llegas al trabajo y tienes que cumplir con las entregas previstas para hoy, los plazos te comen.

Ya en casa, los niños están desbocados y no hay forma de hacerse con ellos.

Y para más inri, tu pareja tiene un mal día y lo paga contigo.

Así que, ¿tú qué haces?

Efectivamente... **COMER.**

De pie en la cocina y casi sin cubiertos, te comes todo lo que pillas como si no hubiese un mañana.

Y mientras lo haces piensas...

“Joder, otra vez la misma mierda de siempre.”

Ale, **ya has roto con tu promesa.**

Y los 12 kilos menos en mayo empiezan a sonar a soberana gilipollez en tu cabeza.

Pero es que para que tu *estrategia de bienestar corporal* funcione, primero necesitas:

1. **Revisar tus hábitos de alimentación** y encontrar los patrones que te llevan al caos y a la culpa.

2. Aprender a relacionarte mejor con tus emociones y, por ende, con la comida.

Que tu vida haya sido hasta ahora un continuo vaivén de tallas, no significa que no vayas a encontrar la forma de habitar tu cuerpo en paz y con **MUCHO AMOR**.

Te aseguro que lo vas a conseguir, pero solo si sigues leyendo.

Quédate conmigo si:

- **Has dejado de hacer cosas por vergüenza** a exponer tu cuerpo ante los demás, como ir a la playa, salir con amigos, ir de compras o hacer deporte.
- **Sientes que todo lo que estás viviendo es culpa tuya**, porque eres débil y no has tenido la suficiente fuerza de voluntad.
- **Sientes rabia y frustración** porque no hay hueco en esta sociedad para alguien con una talla superior a la 44.
- **Odias tu cuerpo** y cada vez que te miras en el espejo ves un defecto enorme, de carne y hueso, que te gustaría desdibujar.
- **Has intentado adelgazar un millón de veces** probando TODO y aun así, te ha sido imposible.
- **Te ves juzgada continuamente** por los demás y no ven el esfuerzo que haces cada día por encontrar una solución a tu problema.

Tranquila. Has llegado donde ibas.

Ahora tienes la oportunidad de unirte a mi programa **grupal** de
12 semanas

¡Qué Buena Estoy!

En el que **tanto yo como tus compañeras estaremos a tu lado hasta que consigas hacer las paces contigo misma y con tu cuerpo** para volver a vivir la vida desde la serenidad y el amor propio.

¿Imposible dices?

Lo cierto es que **yo tampoco lo hubiera creído si no lo hubiera probado en mis propias carnes** (nunca mejor dicho).

Pero **la mentalidad, los pensamientos y los hábitos son las raíces que hay que curar** para que puedas ver resultados en tu cuerpo físico y en tu vida.

Esta es la única manera de sanar.

Si tú estás bien contigo, el mundo se convierte automáticamente en un lugar mejor.

Por eso en mi **programa grupal de 12 semanas** nos centramos en que alivies ese **pesar** y te reconcilies contigo, con tu niña y con tu mujerón interior para que por fin las dejes salir ahí fuera a divertirse.

Este es un **programa grupal exclusivo**, con plazas MUY limitadas, al que solo acceden aquellas personas comprometidas consigo mismas y con un propósito verdadero de mejorar

Aquellas que, por muy negro que lo hayan visto hasta ahora, sientan al leer estas líneas que hay esperanza y que lo van a conseguir gracias al apoyo del grupo.

Pero ojo.

Este no es un curso que compras en un momento de calentón y que dejas olvidado en alguna parte de internet, sumándose así a la pila de cosas por hacer que ya tienes en tu día a día.

No, no. Esto es otro rollo.

En este programa vas a abrir una puerta a tu subconsciente, vas a levantar la alfombra para barrer tus mierditas pasadas y vas a mirarte al espejo, directamente a los ojos, y te vas a decir:

“¡Hosssstia puta, es que estoy buenísima joder! ¡Cómo no lo había visto antes!”

Y así, con ese subidón que se convertirá en tu estilo de vida, vas a ir a comerte el mundo.

Volverás a ser la persona activa que fuiste un día, te relacionarás con los demás desde la paz que te da el que te la pele lo que puedan pensar de ti y sacarás esa versión tuya más magnética y atractiva.

Grrrr...

Bienvenida de nuevo, leona.

¿En qué consiste el programa?

¡Qué Buena Estoy! Es un programa grupal de 12 semanas en el que, **una vez aceptada tu solicitud para participar en él, tendremos una sesión de selección individual tú y yo** por Zoom para darte la bienvenida.

A partir de ahí, comenzaremos con **sesiones semanales** donde no solo trataremos

vuestros casos particulares, sino que os daré herramientas y ejercicios para aplicar hasta el próximo encuentro.

O sea, que **este es un trabajo que requiere de tu compromiso y atención** tanto como del mío.

El programa *¡Qué Buena Estoy!* consta de 5 fases:

1. **Tranquilidad** - No eres la culpable de la muerte de Manolete.
2. **Aprende a comer con consciencia** - En mi plato mando yo.
3. **Gestión emocional** - Adiós al síndrome de Estocolmo emocional.
4. **Control de pensamientos** - Mantener a raya la pandilla basurilla.
5. **Hacer las paces con tu cuerpo** - Más buena que el pan.

Ahora te cuento un poco más de qué va cada una, pero antes voy a presentarme.

Mi nombre es Ana Morales, **soy psicóloga especializada en nutrición emocional** y sé perfectamente lo que se siente estando en tu piel

¿Alguna vez te has mirado al espejo y no has reconocido a la persona que se reflejaba?
¿Alguna vez te has preguntado en qué curva de tu vida te quedaste tirada sin gasolina y con las cuatro ruedas pinchadas?

Yo sí.

Y hoy quiero confesar, como diría La Pantoja, que **durante un periodo de mi vida me he sentido así de desamparada.**

Fue ahí, en la soledad, junto a mi espejo, donde me pregunté mil veces, “¿Cómo he llegado hasta aquí? ¿En qué momento perdí el control?”

Todo eso mientras me dedicaba lindezas del tipo... “¿Quién va a querer a este cuerpo escombro?”

Con ese espíritu destructor he vivido durante muchos años, tapándome con cualquier cosa que no dejara adivinar mis curvas.

Y mientras tanto, **la sociedad se veía con derecho a señalarme y a juzgarme**, etiquetándose como una vaga con poca fuerza de voluntad por no poder controlar mi peso.

Recorrí un camino interminable de una dieta tras otra, buscando un milagro que me transformase en la persona bella y normativa que había vivido siempre dentro de mi cabeza y que parecía no alcanzar nunca.

¿Y qué hacía yo cuando no conseguía lo que se esperaba de mí? Pues lo único que me había aliviado hasta ahora... comer, comer y comer.

Me comí, sin ser consciente, kilos y kilos de pena, de tristeza, de enfado, de aburrimiento, de frustración y, sobre todo, de soledad e incomprensión.

Así, día tras día, hasta que un día la vida te sacude y te dice **HASTA AQUÍ**.

Estás a tiempo de parar
y de volver a reencontrarte contigo misma.

Llegó el día en que elegí dejar de vivir esa vida de *miércoles* que llevaba.

Y fue cuando dejé de lado las dietas, el pensar en las cirugías, el tomarme pastillas para adelgazar y el torturarme en el gimnasio sin motivación ninguna cuando por fin descubrí que había algo más.

Es lo bueno que tiene bajar hasta los infiernos, que solo te queda coger impulso para subir hacia arriba.

Por fin **me di cuenta de que mi problema de peso no se atajaba desde la báscula**, sino desde otro enfoque diferente.

“No puedes resolver un problema con el mismo pensamiento que creó el problema”, como diría el bueno de Einstein.

Así que, empecé mi proceso de búsqueda y de pronto, como si de una serendipia se tratase, **encontré la solución**.

De la mano de mi grado en psicología, decidí adentrarme en el mundo del crecimiento personal y la inteligencia emocional.

Descubrí el maravilloso mundo de las emociones y el papel tan crucial que desempeñan en nuestra vida.

Y empecé a bucear en mi mundo interior, descubriendo que ahogaba mis emociones en chocolate.

Foto de Ana

No fue un camino sencillo, estuvo plagado de baches y en algunos momentos tuve mucho miedo.

Pero descubrí otros escenarios, llenos de bienestar y amor propio donde recuperar las fuerzas y seguir adelante.

También me encontré con personas que me tendieron la mano y me ayudaron a encontrar el camino hacia mi autoconocimiento.

Y finalmente un día, sin prisa pero sin pausa, llegué a mi meta, con un subidón de aquellos

que solo te da el saberte empoderada, reconciliada con tu cuerpo y tu mente y habiendo sanado la relación entre la comida y las emociones.

Desde entonces mi vida dejó de estar en manos del chocolate, los donuts o la pizza.

Ahora, la única dueña de mi vida soy yo y siempre viajo con mi maletón de primeros auxilios emocionales para ayudar a mujeres como tú

Me dedico a acompañar a mujeres que desean verse así de empoderadas y que se mueren de ganas por sentirse a gusto en su cuerpo y en su mente.

Soy esa persona que está contigo durante la transformación, ofreciéndote agua, secándote el sudor de la frente y motivándote cuando las fuerzas fallan.

Yo te ayudo a diseñar el plan de acción que te llevará a vivir tu vida mucho más feliz y tranquila.

Porque desde YA te digo que **eres más que capaz de conseguirlo.**

Juntas somos imparables

Ahora sí, vamos al turrón.

Las 5 fases del programa *¡Qué Buena Estoy!* y por qué te interesa estar dentro

Fase 1: Tranquilidad - No eres la culpable de la muerte de Manolete

En esta primera fase vas a empezar a sentirte más ligera.

Vamos a dejar atrás la mochila de presión social y personal que llevas cargando tanto tiempo.

Vas a ver que el que tus circunstancias hayan estado condicionadas por la obesidad no ha sido culpa tuya precisamente.

Hay factores que no se han tenido en cuenta hasta ahora (como la genética, las dietas yo-yo, la niñez, las creencias, los malos hábitos...) y que tienen una gran parte de responsabilidad en tu problema.

Fase 2: Aprender a comer con consciencia - En mi plato mando yo

En esta segunda fase vamos a desterrar las dietas de una vez por todas.

Se acabó medir las calorías y pesar los alimentos. Se acabó sentir que comer es un pecado capital.

A partir de aquí vas a empezar a escuchar a tu cuerpo y le vas a dar lo que necesita.

Vas a comprobar que es posible alimentarte sin culpa conectando con tus sensaciones de saciedad y hambre, aprendiendo a hablar su idioma.

Fase 3: Gestión emocional - Adiós al síndrome de Estocolmo emocional

Agárrate los machos, se vienen curvas.

En esta tercera fase vamos a bucear en las profundidades de tu mente.

Vamos a revisar cuáles son las creencias limitantes con las que estás viviendo y vamos a ver qué emociones se han quedado como garrapatas enganchadas a tu cuerpo.

Es momento de identificar qué ocurre cuando interpretas la vida con los ojos de una persona maltratada por la obesidad y ponerle solución.

Fase 4: Control de pensamientos - Mantener a raya a la pandilla basurilla

La cuarta fase es la más mental.

Vas a encontrar la lógica de lo que ha estado pasando en tu vida hasta ahora gracias a la psicología.

Vas a encontrar respuesta a por qué se crearon esos hábitos en ti.

Analizaremos tanto tu entorno actual como el de tu niñez y buscaremos alternativas más positivas a esas experiencias negativas que recuerdas.

Fase 5: Hacer las paces con tu cuerpo - Más buena que el pan

En la última fase vas a reconciliarte contigo misma.

Empezarás a salir de la crisálida en la que te encuentras atrapada.

Será un proceso de 7 sesiones donde, a través de ejercicios de autoamor, autoconocimiento y responsabilidad, darás las gracias a tu cuerpo por todo lo que hace por ti a diario.

Sé que te parece imposible pensar que llegarás a quererte, pero te garantizo que ocurrirá y que volverás a ser feliz en tu piel.

Y a la pregunta de... “¿Por qué me interesa estar dentro?”... la respuesta es sencilla:

Porque **si has llegado hasta aquí es porque estás buscando una solución definitiva a tu problema.**

Sabes que sola no estás consiguiendo los resultados que te gustaría y el hecho de que alguien como yo, que ha estado en tu lugar, te dé las pautas a seguir para conseguir esa transformación personal tan brutal, es un plus.

Además, este proceso lo viviremos juntas, de la mano, con un acompañamiento grupal donde **yo seré tu faro y tus compañeras las guías durante 12 semanas.**

Suena bien, ¿a que sí?

Pero antes de que me des tu “sí, quiero”, debo advertirte de algo...

Este programa no es fácil y tampoco es para todo el mundo

Aquí puedes valorar si el programa QBE es para ti

No es para ti si...

- ✗ Previamente has sufrido anorexia, bulimia o TCA.
- ✗ Padeces obesidad mórbida.
- ✗ Sufres alguna distorsión grave de tu imagen.

Este tipo de trastornos corresponden a los profesionales de la psiquiatría y deben tratarse con especial cuidado.

Mi programa **TAMPOCO ES PARA TI si lo que quieres es una dieta** y que te mande a hacer ejercicio, para eso está el nutricionista, esto es otra cosa...

Y por último, **no esperes que solo poniendo la oreja en nuestra sesión semanal (y sin currar nada por tu parte) se acaben todos tus problemas.** Milagritos a Lourdes.

Sin embargo, QBE es para ti si...

- ✓ Quieres disfrutar de comer sin estar a dieta constantemente.
- ✓ Quieres volver a gustarte cuando te miras en el espejo.
- ✓ Quieres mejorar la relación contigo misma y con el resto.

Si es así, atiende a lo que dicen de mí por estos lares:

"Ana me ha acompañado como coach y quiero compartir la experiencia y recomendar su trabajo de todo corazón."

No solo es una excelente profesional que se encuentra en constante formación, sino que principalmente es un ser excepcional, que te acompaña sin juzgar, con una gran dulzura y empatía. Tiene la capacidad de hacer sentir cómodos a sus clientes y a la vez orientarlos a conseguir sus objetivos."

Estoy más que feliz de haberla conocido y satisfecha con los logros alcanzados en el tiempo que hemos trabajado juntas y siento que sigo contando con su contención en caso de que en algún momento la vuelva a necesitar."

No duden en contactarla en caso de estar pasando un momento difícil, ella sabrá orientarlos y ayudarlos a escoger el mejor camino."

Ana Marful - Psicóloga y profesora

"He conocido a Ana en un momento de inmensa tristeza y cansancio emocional, después de deambular de un lado a otro, Ana ha creído en mí más que ninguna otra persona, ha sido capaz de ver lo que nadie ha visto y me ha encarrilado en el camino correcto para coger el tren de mi vida con alegría y seguridad, algo totalmente impensable antes de conocerla."

Hemos definido el objetivo, me ha mostrado las estrategias para enfrentarme a los imprevistos y desarrollar las habilidades con un plan de acción y, lo más sorprendente, disfrutar en el camino."

Ana es un DIAMANTE que brilla en la oscuridad y te impregna de luz con su inmenso amor, seguridad, profesionalidad, intuición, sensibilidad, energía y su gran dedicación, más allá de las sesiones siempre ha estado a mi lado, presente en todos los momentos difíciles."

En mi vida ha habido un antes y un después de conocerla. Los sueños están ahí, solo tienes que dejarte llevar de la mano de Ana, no te arrepentirás."

Os la recomiendo porque sé que con toda certeza cambiará vuestra vida y después de conocerla solo tendrás palabras de agradecimiento como yo. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS ANA por ser tan especial."

Belén Montilla - Funcionaria de Hacienda

"Ha sido una gran experiencia tener enfrente a Ana como coach. Preguntas precisas que me llevaron a conclusiones maravillosas y un nuevo concepto de mí misma y, por qué no, a un nuevo yo con una visión mucho más clara."

En una frase: una vuelta de tuerca a mi realidad sorprendente."

Noelia Cendrero - Jefa de equipo

"Ana es una gran profesional. Transmite cercanía, humanidad y empatía. He aprendido muchísimo con ella. La recomiendo 100 por 100. ¡Yo no la pienso soltar!"

Esther Moya - Psicóloga

¿Esto que lees te vibra y algo en tu interior te dice que eres la candidata perfecta para formar parte del grupo QBE?

Rellena el formulario de acceso y me pondré en contacto contigo con la mayor brevedad posible

Juntas somos imparables

¡Sí! Quiero aplicar a una plaza

"Espera, espera... ¿Y el precio?"

Ahí quería yo llegar, me alegra que me hagas esa pregunta.

El programa *¡Qué Buena Estoy!* incluye:

- ✓ 12 sesiones semanales grupales de 90 minutos.
- ✓ 12 cuadernos de trabajo muy cuidados con actividades de autodescubrimiento para realizar cada semana.
- ✓ Acceso directo a mí a través del grupo de WhatsApp o por email.
- ✓ Acompañamiento diario mediante audios, sugerencias, frases inspiradoras, lecturas interesantes, noticias de prensa, meditaciones, etc.

Todo este valor para tu transformación definitiva por

1.500 €

*Impuestos incluidos

Envía tu candidatura

¿1.500 €? ¿Por qué 1.500 €?

Lo sé, lo sé, es un número redondo y muy bonito.

Y también **es el valor que le pongo a mi tiempo, mi experiencia y mi conocimiento para hacerte la vida más fácil** a ti que me lees.

Llevo más de 5 años inmersa en el mundo de la psicología, el coaching y la nutrición y no dejo de aprender nunca. Y las personas que ya han pasado por mi sala de Zoom son prueba fehaciente de que sé lo que me hago cuando las ayudo.

No quiero convencerte de nada que no quieras hacer.

En este programa solo entran aquellas personas comprometidas tanto consigo mismas como con su bolsillo, y esa es la verdadera garantía de que este programa funciona.

¿Quieres que hagamos este trabajo juntas?

Rellena el formulario con tus datos y deja que valore si hacemos match.

Foto	Estoy comprometida conmigo misma y quiero formar parte del programa grupal <i>¡Que Buena Estoy!</i>
	Nombre*
	Apellidos*
	Edad*
	Lugar de residencia*
	Profesión*
	¿Por qué quieres ser parte del programa QBE?*
¿Cuál ha sido tu mayor obstáculo hasta el momento para sentirte bien con tu cuerpo?*	
¿Qué has hecho hasta ahora (todas las dietas del mundo, matarme haciendo abdominales, visitar otros psicólogos, coaches, dietistas, curanderos, ir de peregrinación a Lourdes, etc.) para conseguirlo?*	

¿Tienes algún problema grave de salud?*

¿Estás en tratamiento psicológico? En caso afirmativo, cuéntame, si te apetece, brevemente el motivo.*

¿Con qué parte o partes de tu cuerpo te sientes más a disgusto?*

¿Por qué crees que ahora sí es el momento de ponerte manos a la obra?*

Del 1 al 10, ¿cómo de importante es para ti hacer las paces contigo y con tu cuerpo?*

Del 1 al 10, ¿cómo de comprometida contigo y conmigo te sientes para que nos lancemos a la aventura?*

Cuéntame aquí cualquier cosa que me pueda ayudar a tomar la decisión.*

Enviar mi solicitud

☐ Acepto la Ley de protección de datos y la Política de privacidad.

Estas son las preguntas que yo me haría si estuviera en tu lugar

¿Cómo funciona el programa *¡Qué Buena Estoy!* exactamente?

+

QBE es un programa grupal de 12 semanas en las que tenemos una sesión cada 7 días vía Zoom de 90 minutos.

En esas sesiones iremos abordando temas, herramientas y ejercicios de autoconocimiento y autoreconocimiento para mejorar la relación que tienes con tu cuerpo, con tus emociones y con tu entorno.

Fuera de las llamadas grupales también tendrás mi apoyo constante a través del **grupo de WhatsApp**, donde podrás localizarme siempre que quieras en horario laboral y donde yo compartiré también refuerzos en forma de audios, meditaciones o lecturas interesantes.

Durante todo el programa trabajaremos con cuadernos de trabajo específicos para cada fase en los que irás apuntando lo que ocurre en ti y cómo lo estás viviendo.

Al final del programa tendremos una última sesión que cierra el ciclo y donde podrás valorar a vista de pájaro cuál ha sido tu evolución durante este periodo de tiempo.

¿Qué pasa cuando le doy al botón de enviar mi solicitud?

+

Después de evaluar si tu perfil es apto para el programa, te enviaré un mensaje dándote las razones, tanto si la respuesta es sí como si no.

En el caso de ser un sí, y una vez hecho el pago del programa, te enviaré un enlace para la sesión de bienvenida (de 1 hora de duración) en la que te daré la bienvenida a este viaje.

A continuación te enviaré el programa detallado para las próximas 12 semanas.

¿Cuánto tiempo necesitaré dedicar cada semana al programa?

+

El programa no solo consiste en asistir a las llamadas grupales y ya está. Tendrás que esforzarte en practicar lo que aprendes a diario, eligiendo ser tu mejor versión y comprometiendo a aplicar los ejercicios.

El tiempo que tú le quieras dedicar es cosa tuya, pero cuánto más le dediques, antes notarás los resultados.

Esta es una carrera de fondo y de milagroso no tiene nada, pero verás que si pones la intención adecuada desde el inicio del programa todo te resultará mucho más fácil de lo que te parece ahora.

¿Y si no puedo asistir a las sesiones grupales?

+

No pasa nada, siempre quedarán grabadas y las tendrás disponibles para cuando puedas revisarlas.

Lo que sí es cierto es que la energía del directo es incomparable al diferido, así que te recomiendo organizar tu agenda en la medida de lo posible para poder unirse al grupo.

¿Cualquier persona puede acceder al programa?

+

No. El formulario de acceso me sirve para valorar tu perfil y para entender si estás en el punto en el que puedo ayudarte.

Cuando se trata de enfermedades y casos extremos, como TCAs, obesidad mórbida o algún otro trastorno grave como la distorsión de la propia imagen, es imperativo que se traten con profesionales de la psiquiatría.

No puedo garantizar que en este programa de 12 semanas se vayan a ver cambios significativos en alguien con ese tipo de trastornos.

Pero, por el contrario, si eres una persona que ha convivido con las dietas y el malestar con tu cuerpo desde que tienes uso de razón (y además es algo que te perjudica a nivel relacional), eres el perfil perfecto para QBE.

¿Qué pasa si quiero abandonar el proceso durante el programa?

+

Esto es decisión tuya. Si de verdad estás dispuesta a comprometerte con tu transformación y a darte la oportunidad de vivir una vida feliz independientemente de lo que diga la báscula, eso no debería ocurrir.

Pero si, por lo que sea, decides bajarte del barco, no seré yo la que te juzgue.

Eso sí, en caso de abandonar el programa en mitad del proceso, el dinero no te sería devuelto. Esta es una forma de comprometerte a cumplir con tu palabra desde el principio.

¿Cómo funciona el proceso de pago?

+

En caso de que tu solicitud sea aceptada, el pago se realizará de una sola vez antes de empezar el programa. [Revisar opciones de pago fraccionado.](#)

¿Cómo sé si eres la persona adecuada para ayudarme en ese proceso?

+

Lo único que puedo decirte es que esta decisión es tuya y que, si yo fuera tú, me basaría en la respuesta que te ha dado tu cuerpo al leer esta página.

Si sientes que mis palabras vibran contigo y que entiendo lo que está pasando por tu cabeza en este momento de tu vida, creo que es mejor que [rellenes este formulario.](#)