

Hambre o costumbre

Ajustes prácticos para que el antojo no decida por ti

Si el día te sale bien y la noche te lo cobra frente a la nevera, esta guía es para ti. No vas a encontrar dietas, prohibiciones ni discursos: solo ajustes concretos que puedes empezar hoy mismo. Elige dos o tres —no los diez a la vez— y dales una semana.

1 Ponle nombre antes de abrir la nevera

Antes de abrir la puerta, detente un segundo y di en voz baja qué hay detrás: hambre, aburrimiento, cansancio, algo que no quieres sentir. No necesitas la respuesta perfecta; necesitas el segundo de pausa. Nombrar lo que pasa suele cambiar lo que haces después.

2 Cena como si importara

Buena parte de lo que se come de noche empieza en una cena a medias: de pie, frente a una pantalla, picando de la olla. Hoy, sirve tu cena en un plato, siéntate y come sin el celular en la mano. Una cena completa y tranquila suele quitarle fuerza a la nevera de las diez.

3 Aplaza el antojo diez minutos

Cuando llegue el antojo, no lo pelees ni lo obedezcas de inmediato: dile que sí, pero en diez minutos. Pon una alarma y haz otra cosa mientras tanto. Si al sonar sigue ahí, cómelo con calma; muchas personas notan que los antojos rara vez sobreviven la espera.

4 Cierra la cocina

Elige una hora y conviértela en un gesto: guarda lo que quedó, apaga la luz y di, aunque nadie te oiga, «la cocina cerró». Suena simple, pero repetido cada noche puede volverse una frontera que tu mente reconoce. Después de esa hora, lo que hay es té, agua o nada.

5 Reorganiza lo que está a la mano

De noche gana lo que está a la vista y al alcance del brazo. Deja la fruta donde se vea, pasa las galletas a un lugar alto y con puerta, y ten listo el té o el agua que sí quieres tomar. No es fuerza de voluntad: es ponerle distancia a la decisión.

6

Haz mercado con la cabeza del mediodía

Las decisiones de la nevera se toman en el supermercado, no a medianoche. Haz tu mercado después de haber comido y con una lista escrita; lo que no entra a la casa no tiene que discutirse a las once de la noche. Tu yo de la madrugada agradece que la decisión ya esté tomada.

7

Si vas a comerlo, cómelo de verdad

Comer a escondidas, de pie o directo del paquete suele dejar la sensación de que no pasó, y lo que «no pasó» se repite. Si decides comerte el chocolate, sírvelo en un plato, siéntate y préstale atención completa. Comer con calma tiende a cerrar el episodio; comer con culpa lo deja abierto.

8

Dale trabajo a las manos

La ansiedad de la noche busca las manos y la boca. Ten cerca algo que las ocupe: una taza caliente que se tome despacio, un cuaderno, algo que tejer o arreglar. No se trata de distraerte para siempre, sino de darle a esa energía otro lugar adonde ir.

9

Tres respiraciones antes del primer bocado

Antes de empezar a comer —lo que sea, a la hora que sea— toma tres respiraciones lentas, con la salida del aire más larga que la entrada. Es un gesto de segundos que suele bajarle la velocidad a todo lo que viene después. Con los pies en el piso y los hombros sueltos, ese pequeño alto puede cambiar cuánto y cómo comes.

10

Que mañana sea un día normal

Si anoche comiste de más, la salida no es saltarte el desayuno ni exigirte el doble al día siguiente: eso suele preparar la próxima noche difícil. Desayuna como siempre, almuerza como siempre, y mira el episodio como lo que fue: una noche, no una sentencia. Volver rápido a lo normal suele quitarle fuerza al ciclo.

Nada de esto exige una fuerza de voluntad extraordinaria; exige atención, y la atención se entrena con práctica y con calma. Si quieres acompañamiento en ese camino, Hipnova tiene un programa de sesiones de audio de tres minutos, una por día, dedicado justamente a los antojos y al comer por ansiedad. Y si esta guía es todo lo que te llevas, ya tienes por dónde empezar esta noche.

Empezar mi programa →

hipnova.co — hipnoterapia guiada en español

Hipnova es un programa de bienestar y desarrollo personal. No diagnostica, trata ni cura ninguna condición médica o mental, y no sustituye la atención de un profesional de la salud.