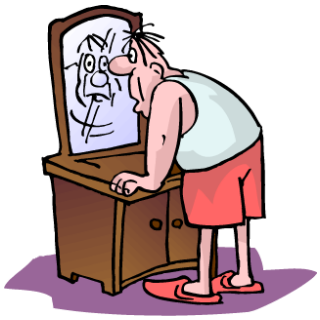
Mis relaciones con mi Cuerpo y mi Peso… hasta ahora

Tómate alrededor de 20 minutos para escribir los pensamientos y las emociones relacionados con tu cuerpo y tu sobrepeso que has tenido hasta ahora. ¿Cuándo comenzaste a subir de peso? ¿Qué pensamientos repetitivos has tenido acerca de tu cuerpo y tu peso? ¿Qué evitas siendo obeso?