

The background features a stylized globe with yellow continents and blue oceans. In the foreground, five black silhouettes of people are standing in a line, holding hands. The overall scene is set against a blue gradient background.

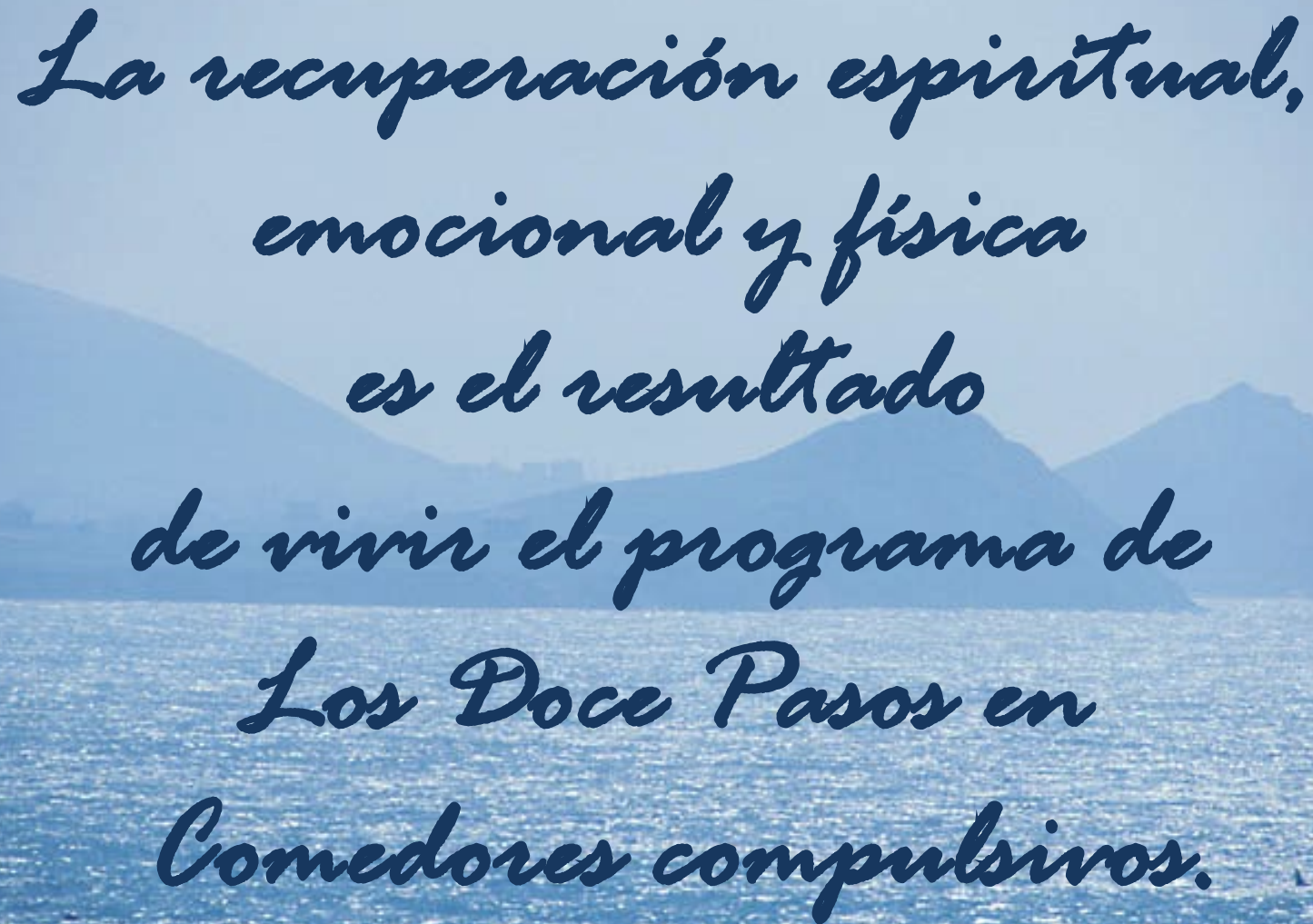
ABSTINENCIA

en

Comedores Compulsivo



Abstinencia en Comedores Compulsivo es la acción de detenerse del comer compulsivo y de comportamientos compulsivos en la comida.



*La recuperación espiritual,
emocional y física
es el resultado
de vivir el programa de
Los Doce Pasos en
Comedores compulsivos.*

Un día a
la vez

**¿pero
cómo?**



Cree en un
poder más
grande
que uno
mismo

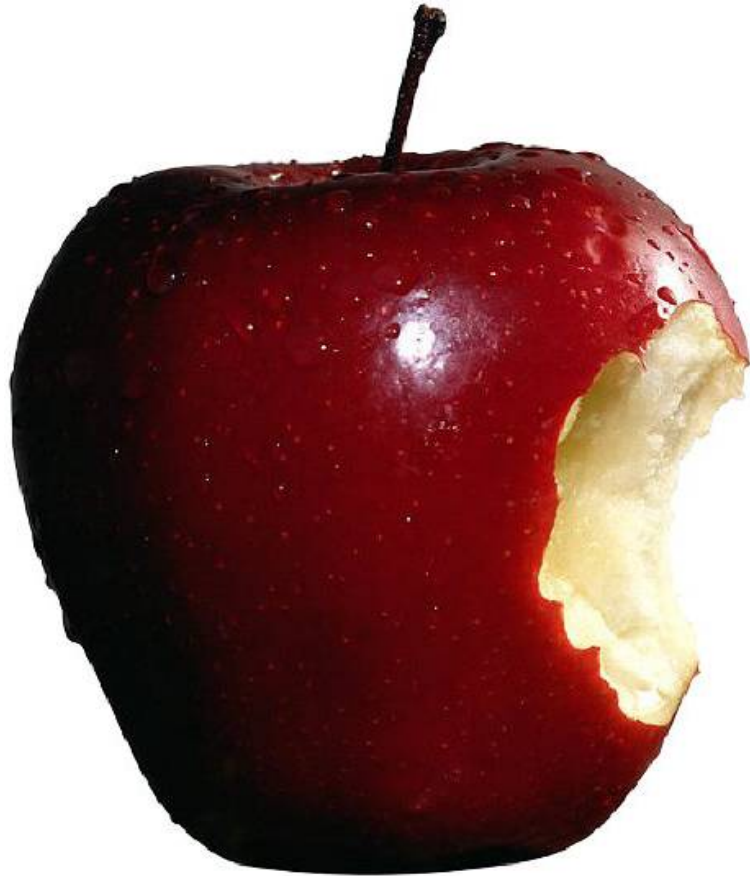


Un plan de alimentos

IGNITY OF CHOICE

SELECTION OF FOOD PLANS





¿Cómo
afecta un
mordisco?

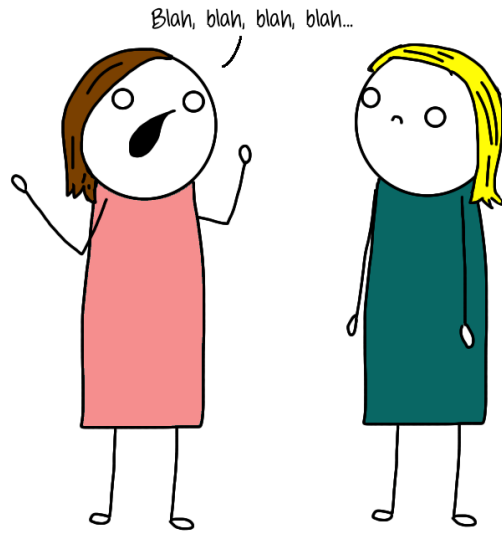


**Planea tus
comidas con
anticipación**

A young woman with brown hair pulled back, wearing a black leather jacket over a black turtleneck, is smiling warmly. She is holding a blue mug with both hands. In the background, the profile of another woman with blonde hair is visible, but it is out of focus. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting near a window.

*Busca
una
madrina*

Utiliza las herramientas



**No te esperes a estar
muy hambriento,
enojado, solo o cansado.**

Recuerda

H.A.L.T.

H.E.S.C.





Disfruta tus comidas

Esté conciente de la cantidad de comida que ingiera



Sigue un Plan determinado



de Peso

PRACTICA

LOS

PASOS





¿Estás dispuesto

a llegar hasta

donde sea

necesario...?