

P D F

TEST



Descubrí
tu patrón
emocional

con la comida



¡Auto-Test!

¿Qué tipo de hambre te gobierna?

Un test para descubrir los patrones inconscientes de tu alimentación.

No comemos solo porque tenemos hambre. Muchas veces comemos para olvidar algo que nos dolió, para calmarnos cuando los nervios nos desbordan, para mimarnos en un momento difícil, para escapar del aburrimiento o de una situación incómoda, para sentir placer, o simplemente para sentirnos a salvo cuando algo por dentro se siente frágil.

La comida cumple funciones que van mucho más allá de la nutrición. Y esas funciones, repetidas en el tiempo, se convierten en patrones. Patrones que actuamos casi sin darnos cuenta.

A esos patrones los llamamos arquetipos de alimentación.

Un arquetipo es un modelo interno, una forma de vincularse con la comida que refleja necesidades emocionales más profundas. No es una etiqueta ni un diagnóstico: es un espejo. Una manera de entender por qué comés como comés, y qué estás buscando realmente cuando comés.

En este test vas a encontrar 6 arquetipos. Cada uno describe una forma diferente de relacionarse con la comida, con las emociones y con uno mismo. La mayoría de las personas se identifican con uno o dos de manera predominante, aunque pueden reconocerse en varios.

"Descubrí cuál es el tuyo".

"Seis formas de vincularse con la comida. ¿En cuál te reconocés?"

"Detrás de cada patrón hay una emoción que busca salida. Y la comida, muchas veces, es la respuesta más rápida que encontramos."



"Ningún arquetipo es mejor que otro. Todos tienen una lógica, una historia, una necesidad detrás. El primer paso es simplemente reconocerte."

Nutri **Lansky**



EL PROTECTOR

“Como para sentirme a salvo”

La comida calma, abriga, baja la ansiedad.

Suele ‘comer hasta sentirse muy lleno’ y repetir porciones. *“Aprendiste a cuidarte con lo que tenías.”*



Esto me pasa

Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre

Necesidad profunda:

Seguridad y contención.

Puente de conciencia:

Crear sensación de sostén antes de comer (Respiración, calor, pausa).





EL IMPULSIVO

"Como para no sentir"

La comida aparece antes de que puedas preguntarte qué está pasando. No es hambre física: Es una emoción que incomoda – tristeza, ansiedad, aburrimiento, soledad – y la comida es la respuesta más rápida disponible. Come rápido, y muchas veces sin registrar qué, ni cuánto.

Esto me pasa

Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre

Necesidad profunda:

Regulación Y autovalidación emocional.

Puente de conciencia:

"Hacer una pausa de 3 minutos antes de comer para bajar la activación del sistema nervioso."





EL DISTRAÍDO

"Como, pero no estoy"

Come mientras hace otra cosa: Mira el celular, trabaja, ve televisión. No hay registro del sabor, de la cantidad ni de la saciedad. El cuerpo come pero la mente está en otro lado. No es urgencia lo que lo mueve, es ausencia de presencia. No hay placer al comer.

Esto me pasa

Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre

Necesidad profunda: Presencia.

Puente de conciencia:

Bajar la aceleración, la sobreestimulación, y regular la ansiedad. "Elegir al menos una comida por día sin pantalla, con los sentidos activos: Oler, saborear, masticar despacio."





EL CONTROLADOR

“Como bien, pero tenso”

Reglas, exigencia y culpa.

Cuesta disfrutar..“La tensión no está en la comida. Está en la exigencia que traés puesta.”



Esto me pasa

Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre

Necesidad profunda: Confianza.

Puente de conciencia:

Soltar el control como forma de seguridad y escuchar al cuerpo, más que a la norma





EL HEDONISTA

"Como para disfrutar, siempre"

La comida es recompensa, celebración, placer. No hay culpa aparente, pero sí una búsqueda constante de estímulo que desconecta del hambre real. Come más allá de la saciedad porque el placer manda.

Esto me pasa

Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre

Necesidad profunda: Satisfacción genuina y presencia en el disfrute.

Puente de conciencia:

Aprender a saborear de verdad: Comer menos y sentir más. Distinguir placer consciente de búsqueda automática de estímulo.

Nutri **Lansky**





EL CONSCIENTE

"Presente. Flexible. En vínculo."

No es perfecto. No es rígido. Comprende las señales y necesidades corporales y emocionales. Escucha cuando tiene hambre, y cuando tiene saciedad, y no reacciona emocionalmente comiendo.



Esto me pasa

Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre



Nutri **Lansky**



¿Cómo leer tu resultado?

Tu **arquetipo principal** es el que marcaste con más frecuencia. Tu **arquetipo secundario** es el segundo más presente.

Pero hay algo importante: la mayoría de las personas no son un solo arquetipo.

Muchas se reconocen en varios, *según la circunstancia*. Por ejemplo: Alguien puede comer de forma compulsiva cuando está ansioso (Impulsivo), volverse muy controlador después de ese episodio (Controlador), y en sus mejores momentos comer con presencia (Consciente). Eso no es contradicción. **Es la complejidad real del vínculo con la comida.**

Lo que importa no es encajar perfectamente en un arquetipo, sino reconocer **cuándo, con quién y en qué contextos aparece cada patrón en vos.**



Tu mapa personal



Mi arquetipo principal es:

Ej. El Protector.

Mi arquetipo secundario es:

Ej. El Controlador. También me reconozco en El Impulsivo (los domingos a la noche).

Se activan especialmente cuando:

Ej. cuando estoy cansada y sola, después de una semana de mucha exigencia.

Lo que realmente necesito en esos momentos es:

Ej. Contención, descanso, que alguien me diga que hice bien las cosas.

Una forma concreta de darme regulación sin comida:

Ej. Darme un baño caliente, llamar a alguien de confianza, acostarme temprano.

Algo que quiero observar esta semana:

Ej. Notar cuántas veces como sin hambre física real, y qué estaba sintiendo antes.



¿Qué hay detrás del hambre emocional?

Todos los arquetipos, excepto el Consciente, tienen algo en común: *La comida está haciendo el trabajo que debería hacer otra cosa.*

El hambre emocional no es un rasgo de la personalidad. Es una respuesta automática del sistema nervioso que aprendió a buscar alivio, calma o placer a través de la comida.

El problema no es comer. El problema es que cuando la comida es el único recurso disponible para regular las emociones, se pierde la capacidad de escuchar el cuerpo, de sentir saciedad real, de elegir desde un lugar libre.

Los patrones inconscientes no se sanan con más control. Se sanan con más consciencia. Y la consciencia no se fuerza. Se cultiva, con pausa, con registro corporal, con amabilidad.

Si algo de esto resonó en vos, hay un siguiente paso.

Reconocer tu patrón es el comienzo.

Transformarlo requiere un proceso más profundo.

Para eso creé **Saná el hambre emocional**, un programa de alimentación consciente de 8 semanas donde trabajamos junt@s los tres pilares que realmente transforman la relación con la comida: **Reconexión corporal, regulación emocional y educación alimentaria.**

Si sentís que es tu momento, descubrí como funciona haciendo clic acá.

CLICK HERE



¿CÓMO SE DESARROLLA LA CONSCIENCIA?

No se fuerza.

No se controla.

Se cultiva con:

Pausa

Registro corporal

Amabilidad

La consciencia es vínculo,
no exigencia.



Olivia Lansky

INTEGRAR ES VOLVER

Integrar no es hacerlo perfecto.

Integrar es volver.

Volver al cuerpo.

Volver a registrar.

Volver a preguntarte qué necesitas.

Vas a olvidarte.

Vas a volver al automático.

Y eso no es un error.

Cada vez que volvés, el cuerpo aprende algo nuevo.

La transformación no ocurre en no caer.

Ocurre en volver a intentarlo hasta que lo logras.



Olivia **Lansky**

Lic. Estefania Lansky

Hola, soy Lic. Estefania Lansky.

Acompaño a personas que sienten que la alimentación se volvió un problema en su vida.

No trabajo desde dietas rígidas, sino desde el cuerpo, la nutrición, la conciencia y la regulación emocional.

La alimentación puede dejar de ser una lucha.

Puede convertirse en un espacio de cuidado.

Si sentís que este material resonó con vos, te invito a seguir profundizando.

Web: www.estefanalansky.com

Gracias por estar acá.

El cambio empieza cuando te escuchás.

