

Humor a la consulta nutricional

Serafín Murillo

Dietista-nutricionista Fundació RCF



La percepció de la culpa en relació al consum d'aliments prohibits o la falta en el seguiment en les recomanacions alimentaries





"No, it's not water. You seem to be retaining food."

Un altre aspecte que cal afrontar amb humor són les percepcions esbiaixades o alterades de la normalitat



La figura “repressora” del nutricionista

Nutrition Meme

what I think I should be eating



RAW

What main stream society thinks I should be eating



"Diet" foods and tons of "healthy" refined carbs

What I WANT to be eating



**Fattening sugar filled
junk food/ fast food**



What I start off eating...



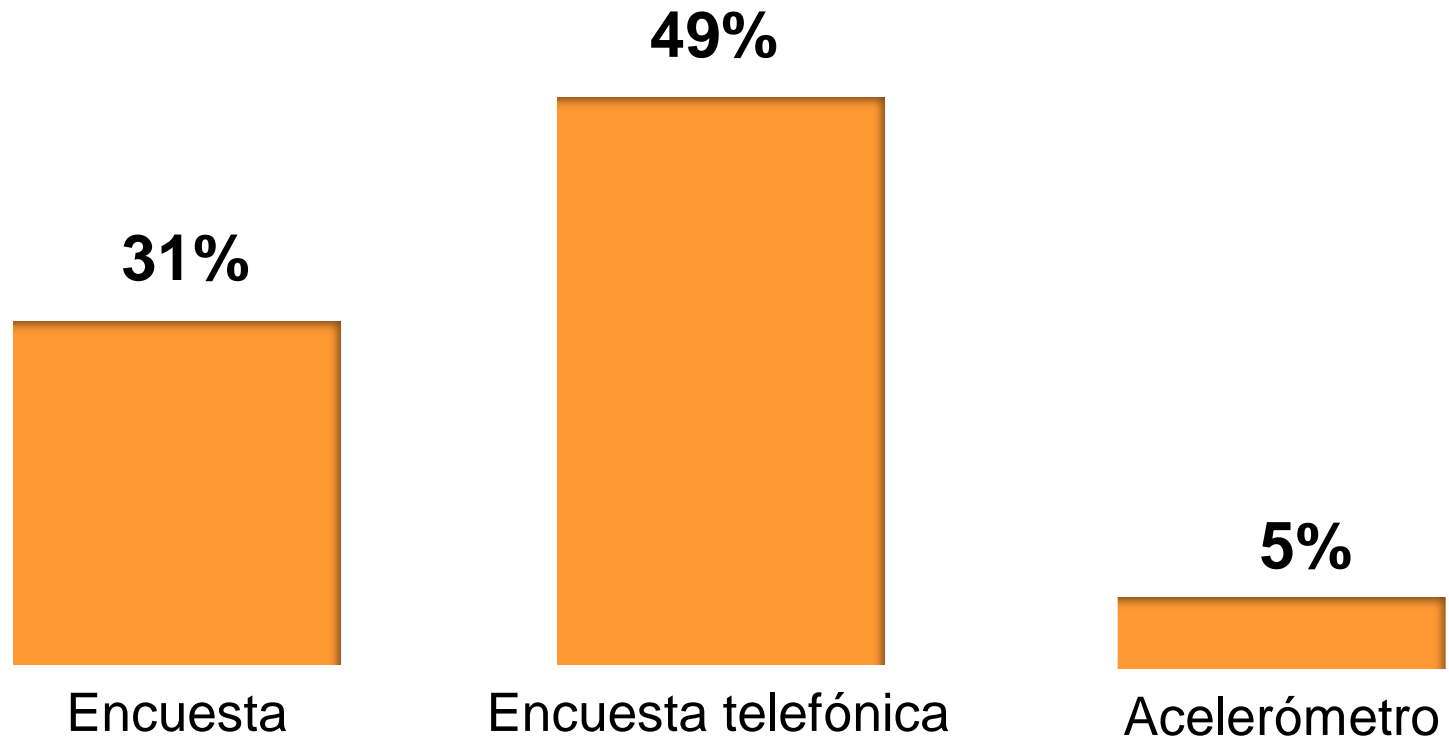
What I evolve to eating...



What I end up eating...

Complimiento

5 días a la semana con más de 30 minutos de actividad moderada





Aquesta es la meva cara

Quan m'expliquen que "surto a caminar cada dia 1 hora"