

PESO CORPORAL (PESARSE)

Por qué hacerlo

El pesarse con frecuencia es de los pocos hábitos de **auto-monitorización** de la lista, y la auto-monitorización es uno de los ingredientes que aparece de forma consistente en las intervenciones de peso que funcionan. La lógica: **lo que se mide se nota**, y notarlo temprano permite corregir antes.

Qué NO dice la evidencia, y por qué aquí hay que ir con cuidado

Este hábito es el que más potencial de daño psicológico tiene de toda la categoría Cuerpo, y conviene decirlo sin dramatizar:

1. **El peso diario oscila por motivos que no son grasa:** agua, sal, glucógeno, digestión, ciclo menstrual. **Un salto de un kilo en un día casi nunca es grasa.** Quien no lo sabe interpreta ruido como fracaso.
2. ****Hay literatura sobre el efecto negativo del pesaje frecuente en personas con preocupación por la imagen corporal o con antecedentes de trastorno alimentario.** No es un hábito neutro para todo el mundo.**
3. **El peso es una medida pobre de progreso** en alguien que entrena fuerza: puede subir ganando músculo. La app ya lo compensa con las medidas y las fotos de progreso.

Cómo adquirirlo

- **A la misma hora y en las mismas condiciones** (al levantarse, después del baño), o el dato no es comparable.
- **Mirar la tendencia, no el número del día.** Es el uso correcto y el que evita el daño.

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.