

¿Qué es FA?

FA es un programa basado en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. No se cobran honorarios y no se tiene que pesar en las juntas de FA. FA es una organización de individuos, quienes por mutua experiencia y apoyo se están recuperando de la enfermedad de la adicción a la comida.

¿Quién se puede hacer miembro de FA?

Los miembros de FA son hombres y mujeres de todas edades, de los Estados Unidos y de otros países. Algunos hemos sido obesos; otros son personas que no quieren comer; bulímicos, u obsesionados con la comida o su peso y que no hemos podido vivir nuestras vidas libremente. Entre nosotros ha habido personas que han llegado a pesar hasta 62 libras, y también más de 400 libras, también personas de peso normal, obsesionados con la comida y las dietas.

¿En realidad funciona este programa?

Típicamente, los miembros de FA han probado un gran número de soluciones a sus problemas con la comida, incluyendo (para muchos de nosotros) muchos años de dietas y ejercicios. En FA, finalmente hemos encontrado la solución duradera. Miembros de FA han mantenido su peso normal, y han encontrado libertad de la obsesión por mas de veinte y cinco años. Entre más miembros nuevos entran al programa, hay más y más personas con cinco o diez años de recuperación y así el programa continúa creciendo.

¿Es usted adicto a la comida?

Si quiere saber, conteste las siguientes preguntas y contéstelas lo más honestamente posible:

1. ¿Ha querido dejar de comer sólo para descubrir que no puede?
2. ¿Piensa constantemente en la comida o en su peso?
3. ¿Se encuentra constantemente probando una o otra dieta, o un plan de alimentación diferente sin resultados duraderos?
4. ¿Come mucho solo para después deshacerse de la comida vomitando, haciendo ejercicio, purgas o en otras formas?
5. ¿Come diferente en privado que en frente de otras personas?
6. ¿Alguna vez un doctor o un miembro de su familia le ha hablado sobre su peso o manera de comer?
7. ¿Come cantidades grandes de comida?
8. ¿Su problema de peso se debe a que come o "pica" todo el día?
9. ¿Come para escapar de sus sentimientos?
10. ¿Come cuando no tiene hambre?
11. ¿Alguna vez ha tirado comida sólo para sacarla de la basura y comérsela de todos modos?
12. ¿Come en secreto?
13. ¿Ayuna o limita estrictamente lo que come?
14. ¿Alguna vez se ha robado la comida de otros?
15. ¿Ha escondido la comida para asegurarse de tener "suficiente"?
16. ¿Ha tenido la necesidad de hacer ejercicio excesivamente para controlar su peso?
17. ¿Cuenta obsesivamente las calorías que quema contra las calorías que consume?
18. ¿Frecuentemente se siente culpable y con remordimiento por lo que ha comido?
19. ¿Está esperando empezar su vida cuando "baje de peso"?
20. ¿Ha perdido las esperanzas acerca de su relación con la comida?

Si su contestación fue "sí" a cualquiera de las preguntas, puede ser que usted sea adicto a la comida.

Lea lo que nuestros miembros dicen acerca de FA:

"Mi vida fue una constante batalla con el peso hasta que llegué al programa de FA a la edad de cuarenta y tres. Siempre quería ser delgada. Y desde la edad de dieciséis, mi vida fue de una dieta a otra..."

"Me hice miembro de FA porque estaba gorda, era infeliz, y no podía dejar de comer. Nunca podía comprender como podía tener éxito en tantos aspectos de mi vida, pero nunca podía tener control con la comida. La comida era mi escape..."

"Después de más de siete años de batallar con anorexia, bulimia, y comer excesivamente, encontré a FA. La comida se cambio del centro de mi vida a su propio lugar, y al fin fuí libre de vivir mi vida..."

"Mi hija de cuatro años de edad paso sus primeros dos años con un papá "ausente" sin importar si estaba trabajando o en casa. Tenía una mayor relación con la televisión que con mi hija. Finalmente, durante un día de fiesta grande, después de tanto comer, levanté el teléfono, le llame a un padrino, y entré a las puertas de FA y a una nueva vida."

¿Busca una solución?

Considere asistir a una de estas reuniones semanales cerca de usted:

Lunes

Burbank: 7 p.m., Temple Beth Emet

600 N Buena Vista Ct. (Book Study Meeting)

Jimmy M. (310)924-7734/Rena L. (781)475-9367

Corona: 7 pm, Corona Community AME Church

321 East 6th Street

Iva C. (949)254-9265

Diamond Bar: 7 pm, United Church of Christ

2335 S. Diamond Bar Blvd. (Classroom F)

Marty E. (909)227-1172

Los Angeles: 7 pm, Westwood Presbyterian Church

10822 Wilshire Blvd. (GPS use 10811 Ashton Ave for parking lot)

Madelaine K. (310)866-1951/Michelle T. (714)743-4089

Rancho Mirage: 6:30 pm, Unitarian Universalist Church of the Desert – Community Room

72425 Via Vail

Pamela G. (323)445-1035/Freddie H. (760)327-9536

Martes

Encino: 7pm, Encino Hospital

16237 Ventura Blvd. (Classroom)

Ted H. (310)486-1584/Audrey L. (805)370-8607

Fontana: 7p.m., Kaiser Permanente

17284 Slover Avenue (Palm Ct.2) Conf.Rm 8

Mickey J. (909)709-0634/Janice K. (909)838-0598

Santa Ana: 7 pm, Calvary Church

1010 N. Tustin Ave, (Building G, Rm 213)

Eileen H. (714)334-4944/Suzanne T. (909)519-3693

Miércoles

Burbank: 7 p.m., Temple Beth Emet

600 N. Buena Vista Street

Dominic K. (845)283-0289/Jimmy M. (310)924-7734

Carson: 7 pm, Kaiser Permanente

23621 Main Street, (Conference Room F)

Cynthia M. (310)617-7052/Alice P. (310)721-7142

Diamond Bar: 7 pm, United Church of Christ

300 N. Rock River Dr. (Classroom D)

Marty E. (909)227-1172/Mark M. (909)322-6816

La Mesa: 9:30 am, Lake Murry Church

580 Lake Murray Blvd

Pam T. (619)251-6492/Carey D. (818)404-9143

San Bernardino: 10 a.m., 7th Day Adventist Church

1601 West 16th St

Mickey J. (909)709-0634/Janice K. (909)838-0598

Jueves

Corona: 7 pm, Corona Community AME Church

321 East 6th Street

Stephanie K. (310)387-3282/Iva C. (951)371-2114

Fountain Valley: 7pm, King of Glory Lutheran Church

10280 Slater Ave.

Sharon C. (714)504-2761/Lisa D. (714)467-1313

Laguna Hills: 2:30 p.m., St. George's Episcopal Church

23802 Avenida de la Carlota (Bldg. C)

Carol W. (510)388-7286/Elisabeth L. (415)424-9449

Los Angeles: 7 pm, Kaiser Medical Center

6041 Cadillac Avenue (Room B in basement)

Alice W. (424)325-930/Carmen H. (310)403-0466

Santa Clarita: 7 pm, Kaiser Permanente,

27107 Tourney Rd.,

Linda M. (661)644-2639/Leah K. (661)670-6495

Viernes

Agoura Hills: 8:30 am, New Hope Lutheran Church

29295 Agoura Road

Audrey L. (805)370-8607

Los Angeles: 8am, St. Alban's Episcopal Church Library

580 Hilgard Avenue (Park only in unreserved spaces)

Michelle T. (714)743-4089/Madelaine K. (310)866-1951

Murrieta: 9am, A + Realty & Property Management

24977 Washington Ave. (Suite C)

Sandra L. (805)746-7871

Santa Ana: 7 pm, Calvary Church

1010 N. Tustin Ave (Building N, Rm 3)

Sheryl H. (714)363-6253/ Lauri F. (714)420-2681

Whittier: 9:30 a.m., First Christian Church

6355 Greenleaf Avenue

Debra T. (562)833-8439/Lucineh S. (323)620-2070

Sábado

Carson: 9 am, Kaiser Permanente

23621 Main Street

Susan H. (248)508-7843/Cynthia M. (310)617-7052

Claremont: 8 am, Claremont United Church of Christ

233 Harrison Ave. (Louise Roberts Room)

Suzane T. (909)519-3693/Dorothy B. (818)599-7860/Marty E.

(909)227-1172

Huntington Beach: 8am, Saint Wilfrid's Episcopal Church,

18631 Chapel Ln.

Elisabeth L. (415)424-9449/Erin L.(310)435-8740

Indio: 9 am, St. John's Episcopal Church

45319 Deglet Noor Street

Judy G. (518)489-1138/Kim R. (760)898-7860

Oxnard: 9 am, St. John's Hospital,

1600 N. Rose Ave. (Follow FA signs)

Yacine W. (404)550-9002

Riverside: 9 am, Kaiser Riverside

10800 Magnolia Ave. (Medical Building 2, Room 218,

220 or 222)

Iva C. (949)254-9265/Stephanie K. (310)387-3282

Santa Monica: 9 am, Colorado Center Community Room

2500 Broadway Avenue

Carmen H. (310)403-0466

Sherman Oaks: 8 am, Sherman Oaks Presbyterian Church

4445 Noble Ave. at Dickens Street, (Fellowship Hall),

Constance M. (310)402-4414/Susie L. (310)426-0337

Domingo

Hawthorne: 7 pm, Emmanuel Community Church,

12607 Crenshaw Blvd., Shelia G. (323)873-5358

Long Beach: 4 pm, Bay Shore Community Congregational

Church, 5100 E. The Toledo

Nikole S. (714)335-7312/Helen N. (209)402-6138

¿Tiene problemas en controlar su forma de comer?

¿Tiene sobre peso o es muy delgado? ¿Está obsesionado con su peso y las dietas?

¡No está solo!
Hoy, sí hay una solución.



ADICTOS A LA COMIDA ANÓNIMOS
en Recuperación

Food Addicts in Recovery Anonymous
Sin cobro, y sin tener que pesarse.

**Condados De Los Angeles,
Orange, Ventura, Riverside & San
Bernardino Counties**

Para una lista completa de reuniones visite nuestro sitio web:

www.foodaddicts.org

Western Area Intergroup
800-600-6028
415-248-9347

Revisado mayo 2019