

¿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, 7-8:30 p.m., Fairfax

Fairfax Community Church Main Room
2398 Sir Francis Drake Blvd.
Lorianne P.510-295-7181/Rachel S.415-454-8537 ♿

Lunes, 9-10:30 a.m., Santa Rosa

New Vintage Church
3300 Sonoma Avenue
Daniel B. 707-280-5790 ♿

Martes, 4-5:30 p.m., Corte Madera

Marin Lutheran Church
649 Meadowsweet Drive
Vanessa C. 415-515-0980/Barbara M. 415-717-1424

Martes, 7-8:30 p.m., Cotati

Congregation Ner Shalom
85 La Plaza
Diane B. 707763-7097 ♿

Martes, 9:30-11:00 a.m., Petaluma

Hillside Church
2689 Adobe Road
Amber J.415-685-1530/ Joane Y.707-322-8804 ♿

Martes, 8:30-10 a.m., San Anselmo

Interfaith Counseling Center
15 Austin Avenue
Sharon B.415-256-1842/Judi G.415-453-4445 ♿

Miércoles, 7-8:30 a.m., San Rafael

Trinity Lutheran Church
333 Wooland Avenue
Nick C.415-458-2904/Kimberly G. 415-518-9327 ♿

Miércoles, 9-10:30 a.m. Santa Rosa

Quaker Meeting House
1647 Guernville Road
Joanne Y. 707-322-8804

Miércoles, 9:30-11 a.m., San Rafael

First Congregational Church
8 N.San Pedro Rd.
Jamie M. 415-302-1532/Kat C. 415-987-6825 ♿

Miércoles, 7-8:30 p.m., San Rafael

Unitarian Uuiversalist Church
240 Channing Way
Susan H. 415-328-1712/Heidi H. 415-686-9996 ♿

Miércoles, 8-9:30 a.m., Windsor

Windsor Presbyterian Church
251 Windsor River Road
Caroline B. 707-540-5798/Thomas K. 707-545-9838 ♿

Jeves, 8:30-10 a.m., Marin City

St. Andrew Presbyterian Church
101 Ddonahue St. (corner of Donahue & Drake Av.)
Ellen R. 5-415-370-9204/Kat C.415-987-6825 ♿

Jeves, 7-8:30 p.m., Petaluma

Petaluma Senior Center
211 Novak Drive
Kellie A.415-209-1583/Kathleen L.707-799-5850 ♿

Viernes, 9-10:30 a.m., Petaluma

Hillside Church
2689 Adobe Road
Lovonne S.707-338-0945/Carole W. 808-344-2057 ♿

Viernes 9-10:30 a.m., Santa Rosa

New Vintage
3300 Sonoma Avenue
Diane S. 707-546-9479 ♿

Viernes 9-10:30 a.m., San Rafael

First Congregational Church
8 North San Pedro Road
Doris B. 707-338-3407/Shirley M. 415-492-1729 ♿

Viernes, 7-8:30 p.m., Mill Valley

Mt. Tamalpais United Methodist Church (At Camino Alto)
410 Sycamore Avenue
Lorianne P. 510-295-7287/Randi D.415-699-9224

Sábado, 8-9:30 a.m., Mill Valley

Mt. Tamalpais United Methodist Church (At Camino Alto)
410 Sycamore Avenue
Jacqueline P. 415-846-8409/Thelma W. 415-488-4441 ♿

Sábado, 8-10:30 a.m., Novato

All Saints Lutheran Church
2 San Marin Drive
Penny P. 707-721-7372/ Shannon A. 707-765-2406 ♿

Domingo, 9-10:30 a.m., Petaluma

Petaluma Valley Hospital
400 N. Mc Dowell Blvd. (Groverman Hall)
Elizabeth A. 707-486-9715/ Art H. 707-664-0471 ♿

Domingo, 4-5:30 p.m., San Rafael

Kaiser Medical Office Bldg 2
99 Montecillo Road
Penny P. 707-721-7372 / Rachel S.415-454-8537 ♿

Domingo, 6:30-8 p.m., Santa Rosa

Kaiser Hospital (H1 & H2)
Bicentennial Way
Katherine W. 707-888-5531/ Jennifer B. 707-543-6173 ♿

¿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 Norte de la bahia
-North Bay

Para una lista completa de reuniones visite
nuestro sitio web:
www.foodaddicts.org

Oficina de Servicio Mundial de FA
800-600-6028 or 415-248-9347
fa@foodaddicts.org

Revisado mayo de 2019