

*Mis 7 artículos preferidos para
empezar el año libre de dietas y
practicando un autocuidado
sostenible y respetuosos*



PASA LA PÁGINA PARA
DAR LA BIENVENIDA
AL NUEVO AÑO



¡Hola!

Soy Mireia Hurtado, psicóloga general sanitaria y dietista especializada en psicología de la alimentación, mindful eating, mindfulness, compasión y terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Me apasiona acompañar a las personas a mejorar sus hábitos de autocuidado, autoestima personal y corporal y su bienestar emocional.

¡Espero que este ebook te resulte inspirador para conectar con un autocuidado compasivo y flexible!



© 2019 Mireia Hurtado

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducida en cualquier asunto, incluido su uso en Internet sin el permiso de la autora, Mireia Hurtado, excepto en forma de breves citas-menciones.

Prohibida su venta, copia o difusión.

Mis 7 artículos preferidos

para empezar el año libre de dietas y practicando un autocuidado sostenible y respetuoso.

01

Empieza el nuevo año libre de dietas

02

6 Planes detox para el año nuevo

03

La compasión como propósito para el año nuevo

04

El momento presente es el único lugar donde te puedes cuidar

05

No necesitas una nueva dieta, ni una detox, ni comer limpio

06

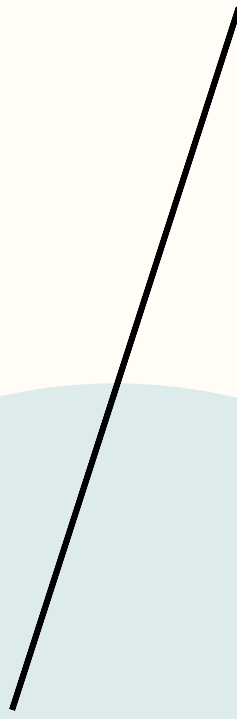
7 consejos para cambiar hábitos que sí funcionan

07

Cómo moverte hacia un autocuidado flexible



01



01

¡Aquí estoy de nuevo!

Te deseo un 2023 lleno de momentos plenos y en paz.

Y nada cómo comenzar el año con un propósito un poco idealista,
pero... porque no atrevemos a soñar.

¿Y por qué sueño con un 2023 libre de dietas?

Porque mientras existan las dietas querrá decir que
la cultura gordófoba y patriarcal seguirán funcionando y las mujeres
seguiremos sometidas a unos estándares que nos empequeñecen y nos
hacen sentir "no suficientes".

Te parecerá un poco fuerte esto que te digo,
pero párate un momentito y reflexiona sobre ello.

Y la cuestión es que seguimos haciendo dietas a pesar del hecho de
que las dietas nos fallan una y otra vez,
seguimos insistiendo ciegamente y nos decimos a
nosotras mismas que esta dieta será la última dieta.



La cultura de las dietas nos convence de que el camino mágico hacia la salvación de una misma es eso: cuando estemos más delgadas seremos más felices, más saludables, más sexys e incluso más exitosas.

Además, esa misma cultura de la dieta nos vende también que nuestros cuerpos son objetos que deben y pueden moldearse y manipularse a nuestro antojo, como si fuéramos muñecas de plastelina.

Antes nos moldeábamos según ideal de delgadez, y ahora según un ideal de forma física y salud (fitness), que nos sigue dictando cómo deben ser nuestros cuerpos.

Así que si tu experiencia respecto a las dietas es que no te han funcionado hasta ahora para cuidarte a largo plazo, te sientes exhausta y estás harta, pero además te parece un acto de rebeldía y de reafirmación de nosotras mismas como personas que merecemos ser tal y cómo somos y no tal y cómo nos dicen que tenemos que ser, te invito a que te unas a mi pequeño sueño.

Y si todavía no estás convencida de ello, te dejo aquí 3 razones por las que no hacer dieta:

**1.Las dietas NO te conducirán a una pérdida de peso
(al menos no a largo plazo)**

Hay numerosos estudios que han demostrado que las dietas no sirven para lograr una pérdida de peso sostenible significativa a largo plazo.

De hecho, el resultado predecible más consistente de las dietas es el aumento de peso, si, si, como oyes, las dietas engordan.

Lo cierto es que es verdad que a corto plazo si que funcionan, pero el 95% de esas personas acaban recuperando el peso inicial, y de ese 95%, 3/4 partes recuperan más de ese peso inicial.

Así que, como puedes ver, la industria de las dietas es un gran engaño.

2. Hacer dietas NO te hará feliz y mejorará tu autoestima

La cultura de la dieta supone que nuestros cuerpos no son lo suficientemente buenos tal y como son actualmente y nos mantiene enfocadas en nuestros fallos usando esa autocrítica - nuestro cuerpo no es lo suficientemente bueno - como motivación para perder peso.

Y esto no solo no funciona (nos genera estrés continuo), sino que los juicios internos severos acaban haciendo mella en nuestra autoestima, haciéndonos sentir tristes, inferiores, desesperadas y culpables.

Pasarnos la vida luchando por perder peso nos conduce a una falta de confianza en nosotras mismas, en nuestra capacidad para cuidarnos y a una autoestima más baja.

Además, pensar que cuando estemos delgadas seremos más felices genera que continuamente estemos posponiendo aquello que verdaderamente es importante para nosotras.

Y las investigaciones lo confirman, en lugar de ayudarnos a experimentar felicidad, las dietas tienen un fuerte impacto negativo en el bienestar psicológico.

3. Hacer dietas NO te hará más saludable.

Comer alimentos nutritivos pero también placenteros y participar en formas divertidas de movimiento físico son fundamentales para la salud.

De esta manera estamos minimizando el estrés y estamos aumentando el número de experiencias positivas en nuestras vidas.

Las dietas nos invitan continuamente a usar el control y la fuerza de voluntad para controlar qué comemos, cuánto comemos y cómo lo comemos, e internamente todo esto acaba generando un estrés continuo que nos aleja de la experiencia de salud.



**Por otro lado, nuestro cuerpo tiene una brújula interna
que SI puede guiarnos hacia la buena salud
si aprendemos a escucharlo.**

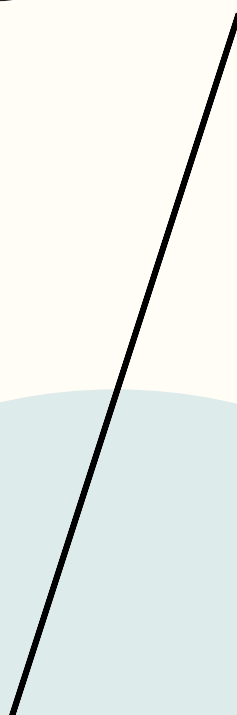
Las dietas solo sirven para distraernos de lo que nuestro cuerpo
trata de decirnos, de esa sabiduría interna.

Cuando estamos a dieta, ignoramos las señales innatas de
nuestro cuerpo e intentamos anular nuestra fisiología natural,
siguiendo el consejo de ese plan de dieta.

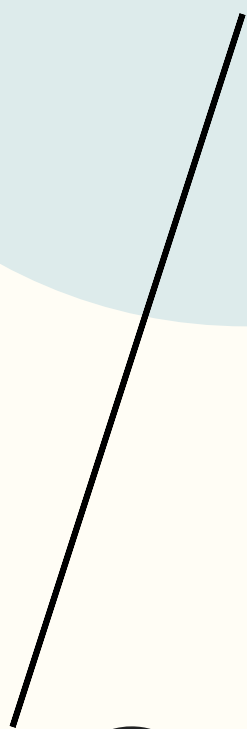
Y si estas razones no te sirven todavía, te animo a que
te hagas esta reflexión:

*¿Cuál es tu experiencia respecto a cómo las dietas
te han ayudado a
cuidarte a largo plazo
y te han hecho experimentar salud y bienestar?*

02



6 P L A N E S
D E T O X
P A R A E L
A Ñ O N U E V O



02

Ya hace bastantes días que veo por redes sociales
numerosos anuncios, minicursos, posts y memes
con plan detox post excesos navideños.

Es una moda que viene de lejos pero que últimamente
está cogiendo mucha notoriedad.

La moda del plan detox.

Cuando era más joven, hice varios detox.
Durante muchos años, de los 17 a los 26 trabajé
en una tienda de productos dietéticos.

Estamos hablando de hace unos 25 años y ya vendíamos
numerosos productos para detoxificar el cuerpo
en forma de jarabes, pastillas, gotas, etc...

Y ya en aquel momento eran los productos estrella.

Más tarde entró la moda del sirope de savia
a la que me apunté varias veces,
y de unos años a esta parte están de moda los batidos
y smoothies verdes.

Por suerte, esta moda ya me ha pillado en un momento de mi vida que rechazo claramente la idea de que mi cuerpo necesita una limpieza especial.

Como te comentaba, solía practicar estos detox, y cuando echo la vista atrás conecto más con la emoción de culpa que con una sensación física de estar intoxicada.

¿Te resuena esto a ti también?

Actualmente el concepto plan detox de por sí me suele crear cierto rechazo porque desde mi punto de vista moralmente conlleva la idea de que hay algo mal dentro de mí que tiene que ser eliminado de una forma especial y está más relacionado con sentimiento que con una sensación física.

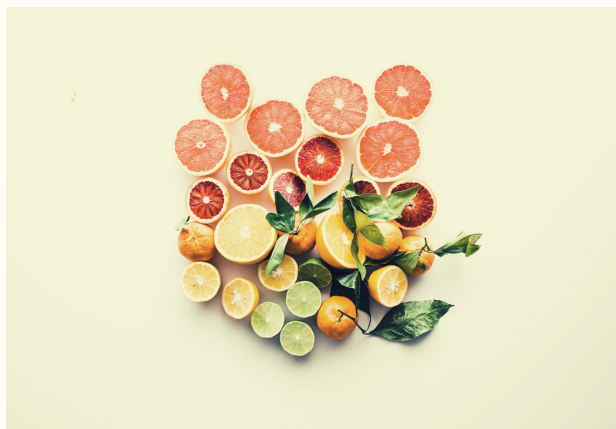
El detox a menudo tiene que ver con las consecuencias de la mentalidad dieta: del control pasamos al descontrol (o a los excesos naturales de estas fechas) y el detox nos alivia a aliviar la culpa por habernos «portado mal».

¿Tiene sentido el plan detox con la alimentación consciente?

Desde la alimentación consciente promovemos la incorporación de hábitos de autocuidado a largo plazo, conectados con nuestro cuerpo y sus necesidades físicas y emocionales.

Se promueve una alimentación flexible, donde es normal que haya épocas del año de mayores excesos, (forman parte del contexto).

La consecuencia de esta práctica es que salimos de los bucles todo/nada que nos alejan del autocuidado.



Cuando practicamos la alimentación consciente,
un detox puede tener sentido porque nuestro cuerpo
nos lo pide, pero no para aliviar la culpa de la mente.

**Además tenemos que tener en cuenta que el cuerpo tiene
sus mecanismos naturales para desechar todo aquello que
no necesita gracias al hígado, pulmones y riñones.**

Con esto no quiero decir que los detox sean algo malo per se,
ni pretendo juzgar ni criticar a quien decide hacer un detox.

Conozco a muchas personas que lo practican habitualmente y
dicen sentirse fenomenal de energía después.



*Personalmente en un momento de mi vida decidí eliminar
todo aquello que mi mente me decía que debería hacer
pero en cambio mi cuerpo no me pedía.*

Así que si decides empezar el año con un detox,
te puede ayudar la reflexión sobre si es tu cuerpo el que
te lo pide o más bien es tu mente la que te dice que
deberías hacerlo porque te has "portado mal",
cometido excesos, etc...

Es decir, es la culpa la que dirige tu vida.

Después de explicarte esto y como puedes imaginar,
mi lista detox no tiene nada que ver con la alimentación
sino con hacer limpieza de todo aquello que te puede estar
estorbando y que te está impidiendo vivir la vida que quieres vivir.

Y están más relacionados con el aprender a nutrirte físicamente
y emocionalmente que con la idea de que hay algo mal en ti.

Aquí va mi propuesta de 6 planes detox para el 2023:

1. Puedes hacer detox de papeles sin archivar,
trastos y cachivaches que ya no te sirvan
y que estén ocupando un espacio en tu vida.

Soltar cosas materiales, ordenar y clasificar
es una de las actividades más gratificante que conozco
y que mejor me hacen sentir después.



2. Puedes hacer detox de tu armario y deshacerte de todo aquello que no te hayas puesto en un tiempo.

Personalmente lo que me funciona es pensar si me lo he puesto en dos años o no, y si no es así: ¡fuera!

Deshazte también de toda aquella ropa que solo te entra después de matarte de hambre y sufrir haciendo dieta.

Esas prendas te recuerdan continuamente que hay algo que mejorar/ arreglar en ti y te conectan con el sentimiento de que tu cuerpo no es lo suficientemente bueno o bonito.

Permítete tener ropa que con la que te sientas cómoda, sexy, bonita en el aquí y en el ahora, no pospongas el arreglarte a ese momento futuro que solo llega a base de sufrimiento y frustración.

3. Puedes también desintoxicarte de las redes sociales.

Haz limpieza de todo aquel a quien sigues que no te aporte valor o que te haga sentir que no eres suficiente.

Personalmente, dejé de seguir a varios gurús de la salud con cientos de seguidores porque me di cuenta que ese no era el espejo en el que quería mirarme.

Sé selectiva con todo aquello que te ofrece la red, vivimos rodeados de estímulos y tenemos que valorar qué merece nuestro tiempo y atención.

Recuerda que los profesionales que publicamos en redes tendemos a publicar solo una parte de nuestra vida, la más idílica.

Todos tenemos miserias, días buenos y días malos.

Date cuenta si a quien sigues expresa la realidad tal y como es o solo muestra una parte de ella para vender.

4. Puedes desintoxicarte también de todas aquellas relaciones sociales que te hagan sentir que no eres suficiente.

Al igual que con las redes sociales, no todas las personas que nos rodean merecen nuestra atención y tiempo.

Aprender a poner límites y buscar personas que estén más alienadas con tus valores, puede tener una gran repercusión sobre tu salud y bienestar.

Date cuenta si las personas que te rodean te respetan cuando decides decir “no, ya tengo suficiente”, ya sea de comida, copas, juerga, compras, incluso deporte.

5. Desintoxícate de la mentalidad dieta y de sus consecuencias.

Relacionarte con la comida desde el juicio de alimentos buenos o malos, limpios o sucios te puede generar sentimientos de vergüenza y culpa.

Puedes disfrutar de todos los alimentos y seguir sintiendo bienestar, salud y energía.

Además, la mentalidad dieta te desconecta de las señales que te envía tu cuerpo de hambre, plenitud y saciedad y satisfacción y te conduce fácilmente a comer entre extremos.

Deshazte de la báscula o proponte pesarte solo de vez en cuando y tómate el resultado como un indicador más de tu salud.

La salud no viene determinada por un número en la báscula, sino que es una combinación de cómo te sientes físicamente, emocionalmente, cómo sientes tu cuerpo en movimiento, etc...

**6. Y también puedes intentar desintoxicarte
de todo discurso interno
que te haga sentir que no eres suficiente.**

Soltar los juicios y la comparaciones hacia ti y hacia los otros.

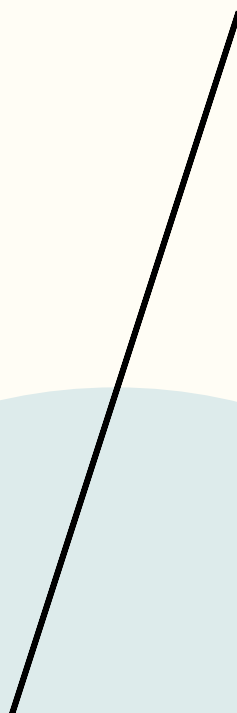
Recuerda que la salud se da en numerosas tallas y formas físicas y no sabes cuál es la realidad que hay detrás de esos cuerpo tan bonitos y esbeltos que ves en redes sociales.

Además, cómo nos hablamos a nosotras mismos tiene un fuerte efecto en nuestro sistema nervioso y hormonal.

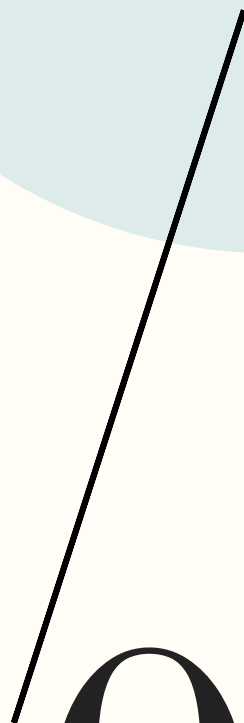
Cada vez que te detectes con un discurso crítico o juicioso hacia ti o hacia los otros, puedes intentar pensar qué le dirías a una buena amiga en esas circunstancias y decírtelo de forma amable a ti misma.

Espero que mi propuesta detox para el 2023 te resulte inspiradora.

05



L A C O M P A S I Ó N
C O M O
P R O P Ó S I T O
P A R A E L A Ñ O
N U E V O



03



*La amabilidad y la compasión como motores para motivarte
este año, en vez de la crítica y el castigo.*

El nuevo año ya está aquí dejando atrás las fiestas,
ese tiempo en el cual nos permitimos disfrutar,
excedernos, no planificar, no tener objetivos.

Tal vez junto con las vacaciones de verano sea la época
del año en la que sin darnos cuenta, estemos más presentes.

Dejamos de tener la mente ocupada en el hacer y nos permitimos
simplemente ser, estar con nosotras mismas
y con los nuestros, dejando atrás rutinas,
deberes y planificaciones.

Y al llegar el nuevo año probablemente renazcan con
nueva energía aquellos propósitos que creemos nos
ayudarán a ser más felices y estar mejor,
poniendo nuestra mente de nuevo en modo hacer:
ir al gimnasio, aprender inglés, hacer cursos de cocina,
cuidarnos más...

Tras el descanso, el cuerpo y la mente nos piden orden,
rutina, necesitamos volver a sentir el bienestar que nos
aporta el saber que estamos trabajando para conseguir
aquello que nos hará más felices.

Sin embargo, sabemos que esa energía poco a poco se irá debilitando,
pero no queremos renunciar, aunque sea por
poco tiempo, a saber que somos capaces de ir
hacia dónde queremos ir.

Y es aquí donde entra la amabilidad y la autocompasión
como propósitos.

Te planteo esta reflexión,
¿Cómo te sueles motivar para conseguir tus objetivos?
¿Qué palabras te dices a ti mismo/a para motivarte?
¿Y qué palabras te dices cuando fallas, cuando no consigues cumplir
con tus objetivos?

Según dicen los estudios, la mayoría de personas utilizan la autocrítica o lo que es lo mismo, la mano dura, para motivarse, sobre todo cuando se refiere a incorporar hábitos como la alimentación o el ejercicio.

Cuando no conseguimos nuestros objetivos, nos criticamos activamente por ello, y es el propio miedo o rechazo al discurso interno crítico lo que nos motiva a seguir adelante, junto con la idea de que si no somos duras con nosotras mismos, nos convertiremos en perezosas.

A nadie le gusta oír cuándo no consigue sus objetivos palabras como *“ya has vuelto a fracasar, no tienes fuerza de voluntad, eres débil, otra vez no lo vas a conseguir...”*

Por tanto, motivarse desde la autocrítica es motivarse desde el miedo a que aparezcan estos juicios negativos, tanto por parte nuestra como de los demás.

Lo curioso es que, tanto el miedo a la autocrítica como la autocrítica en sí misma, provocan un efecto de amenaza o de estrés en nuestro cerebro, disparando nuestra ansiedad, y por tanto la necesidad de confortarnos precisamente con aquello que queremos controlar, como es la comida, el tabaco, el café.

No parece muy buena estrategia, ¿verdad?
Más bien es un círculo vicioso del que es difícil salir.

La buena noticia es que frente a la estrategia de la mano dura, existe una alternativa que nos ayudará a sostener nuestros fracasos con amabilidad, una estrategia que no nos provoca ni estrés ni ansiedad y que nos ayudará a perseverar con nuestros objetivos. Es la estrategia de la compasión.

Compasión quiere decir ser amables y consolarnos activamente cuando sufrimos.

Compasión no quiere decir complacencia o lástima, sino entender que muchas de las respuestas que damos en la vida son consecuencia de aprendizajes previos, de nuestras emociones, de nuestras experiencias vitales, y por tanto, no debemos castigarnos por ello sino consolarnos.



¿Qué le dirías a una amiga si te cuenta que sin darse cuenta
se ha comido un paquete entero de galletas?
¿Y qué te dices a ti mismo/a?

¿Cómo te gustaría ser consolado cuando las cosas
no van bien?
¿Qué palabras de confort te gustaría recibir cuando
has tenido
una conducta que crees que no es correcta?

Puedes decirte que eres débil o no tienes fuerza de voluntad,
o puedes decirte amablemente que es humano,
que todos no equivocamos, que lo que cuenta es
la intención y que esa intención era buena
y que mañana lo volverás a intentar.

Numero estudios están demostrando cómo la compasión y
la amabilidad con uno mismo son más efectivos como motivadores
para conseguir mejorar nuestros
hábitos frente a la crítica y el castigo.

Te dejo un ejercicio de compasión que puedes practicar
cuando sientas que has fracasado (yo lo practico),
cuando las cosas no te salgan cómo esperabas o
cuando notes que estás sufriendo:

Cierra los ojos, haz unas respiraciones profundas e intenta conectar
con la emoción que estás sintiendo
(frustración, enfado, rabia, ira, etc...).

Intenta poner presencia en qué parte del cuerpo
notas esa emoción.

A continuación, envíate buenos deseos con estas frases.

Es importante que te las digas con calidez,
como se las dirías a un/a amigo/a al que intentas consolar:

Que pueda ser amable conmigo mismo/a
Que pueda ser comprensivo/a conmigo mismo/a
Qué esté seguro/a
Qué esté tranquilo/a
Que pueda aceptar mi vida tal y como en este momento.

Dedícate un tiempo a consolarte con estas frases
(u otras que te surjan), en silencio.

Al acabar, pon presencia a cómo te sientes después
de haberte calmado activamente con la compasión.

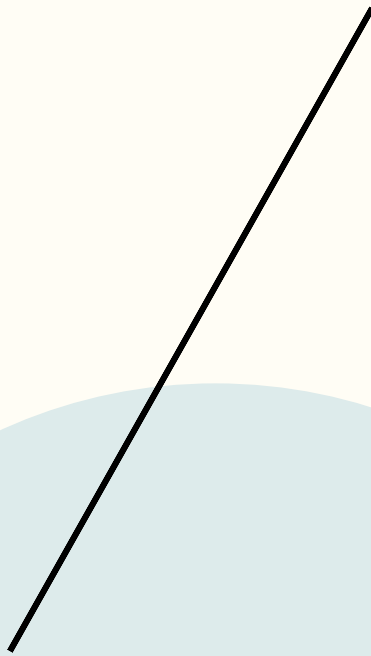
Te invito a hacer esta reflexión:

Ante una conducta poco apropiada, compara cómo
te sentirías después de criticarte, frente a cómo te
sentirías si fueras amable contigo mismo/a.

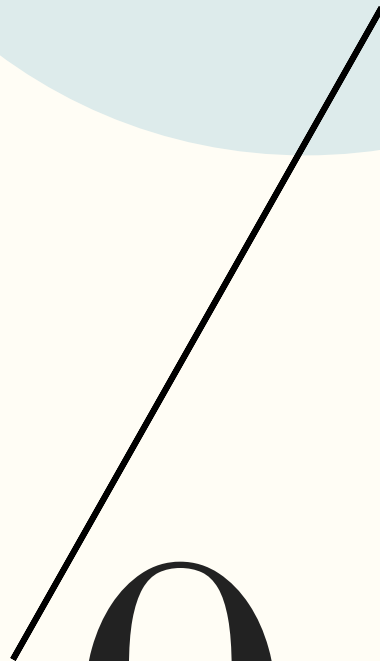
Y una vez visualizadas ambas opciones,

¿Desde cuál crees que serás más capaz de levantarte
y seguir intentándolo?

04



E L M O M E N T O
P R E S E N T E E S
E L Ú N I C O
L U G A R D O N D E
T E P U E D E S
C U I D A R



04

MOMENTO PRESENTE Y AUTOCUIDADO

Me encanta observar a mis hijos jugar porque cuando les miro me recuerdo a mí misma que ellos habitan el momento presente de forma natural y me sirve de inspiración para seguirles.

Probablemente te resonará si te digo que esa cualidad innata la vamos perdiendo a medida que crecemos cuando nuestra mente empieza a llenarse de obligaciones, recuerdos, patrones aprendidos, etc.

A menudo intento recordar en qué momento yo aprendí que el pasado o el futuro eran mejores momentos para habitar que el momento presente y creo que fue en mi adolescencia, cuando los cambios físicos y emocionales propios de la edad se me hicieron muy difíciles.

No quería sufrir, y mi mente encontró en esa estrategia una forma para dejar de hacerlo.

La cuestión es que mientras yo estaba ahí me estaba perdiendo la capacidad de vivir el único momento real que existe, que es el presente.

Y te preguntarás, qué tiene que ver esto con el autocuidado y la salud.

Cuando perdemos la capacidad de vivir el momento presente, perdemos la capacidad de ser conscientes de nuestras necesidades físicas y emocionales.

Ser conscientes de nuestras señales de hambre, de plenitud, de satisfacción, de nutrición, de descanso, de placer, de ocio, de conexión, de seguridad, etc.

Sólo puede ocurrir en el momento presente y por supuesto, es la única oportunidad para atenderlas.

MOMENTO PRESENTE Y CULTURA DE LA DIETA

Pero también es importante que tengas en cuenta que la cultura de la dieta alimenta la desconexión del momento presente.

Estar pensado continuamente en la siguiente dieta, en cómo compensar lo que hemos comido, pensando todas las cosas que haremos cuando estemos más delgadas nos aleja invariablemente de nuestras necesidades del momento presente.

Cuando estamos inmersos en la cultura de la dieta la mente vaga continuamente, en un intento de ajustar nuestro comportamiento en lo que se supone que tiene que ser una persona que “come bien”, intentando hacer lo correcto, lo más sano, lo que nos adelgaza desvinculándonos de nuestras necesidades.



*“Cuando esté delgada seré más feliz, el lunes ya me pondré,
en enero, en septiembre...”*

Siempre hay un momento mejor en el que empezar a actuar.

Cuando me formé en el programa Mindful Eating Conscious Living (MECL), una de las cosas más reveladoras que aprendí es que nuestra relación con la comida tiene más que ver con la forma en que vivimos nuestra vida diaria que con la comida en sí, como el nombre del programa indica.

Mindfulness es la habilidad de ser conscientes de nuestras sensaciones físicas, pensamientos, emociones con aceptación y sin juicios.

Mindfulness nos da la oportunidad de responder a los desafíos de nuestro día a día en lugar de pasar nuestras vidas reaccionando en base a nuestros patrones aprendidos.

MOMENTO PRESENTE Y LAS PEQUEÑAS ACCIONES

Cualquier momento y situación pueden ser buenos para empezar a practicar la habilidad de darse cuenta de lo que está sucediendo dentro y fuera nuestro y ser más capaces de tomar decisiones que apoyen nuestra salud y auto-cuidado.

Aunque probablemente nuestra mente nos diga que no es suficiente, son las pequeñas acciones diarias que pueden ayudarnos a cuidarnos porque nuestra mente entenderá que son fáciles de incorporar.

Lo importante es tratar de practicar para estar en el momento presente desde un lugar de no-juicio, aceptación y amabilidad.

Podemos empezar siendo conscientes de las sensaciones físicas en cuerpo y de lo que experimentan nuestros sentidos en pequeñas actividades diarias:

Practicar 5 o 10 minutos de estiramientos o de yoga diarios, poniendo atención a las sensaciones del cuerpo al moverse.



Dedicar unos minutos al día a darte un pequeño masaje relajante con aceites esenciales.



Dedicar 5 minutos a tomar una infusión de forma consciente.



Cocinar siendo consciente del olor de la comida a medida que se va cocinando, de la belleza de la transformación de los alimentos, etc.

Dedicar unos minutos a comer algo con consciencia plena siendo consciente de lo que experimentan tus sentidos (boca, olfato, vista, tacto...) al comerlo.



Dar un pequeño paseo siendo conscientes de las sensaciones físicas de nuestro cuerpo.



Empezar a ser conscientes de las sensaciones físicas que acompañan el hambre y la plenitud al comer.

Estos días de vacaciones he disfrutado mucho fregando los platos. He estado con mi familia en la casa de veraneo y no tenemos lavavajillas.

En otra época me hubiera enfadado mucho tener que limpiar tanta cantidad de platos, pero he aprovechado para practicar mindfulness mientras los lavaba y he podido hacer de ello una actividad gratificante que me ha nutrido emocionalmente.

A lo largo del día, tenemos muchas oportunidades para convertir las actividades cotidianas en acciones de autocuidado, que te harán sentir física y emocionalmente más atendida y nutrida.

Y para mi ese es el camino del autocuidado, el de los pequeños pasos, el de volver a habitar nuestro cuerpo y el momento presente con paciencia y persistencia.

Para terminar, te voy a hacer esta reflexión:

*¿Te estás cuidando desde el momento presente desde la
consciencia de tus necesidades o lo estás haciendo
desde un intento de arreglarte o mejorarte,
con tu mente yendo del pasado al futuro,
juzgándote y comparándote continuamente?*

Al reflexionar sobre eso, tal vez te des cuenta de que
tener la mirada puesta en los modelos de salud e imagen externos que
habitan las redes sociales y los medios de comunicación, no solo no te
ayudan a cuidarte y aceptarte
sino que continuamente te están recordando que todavía
no eres suficiente y perpetúan tu búsqueda de perfección.



Para situarte en el único momento que existe para
cuidarte, tienes que dejar de mirar fuera.

Tienes que soltar esa búsqueda continua de consejos,
dietas, retos, etc.

Que lo único que hacen es distanciarte
de ti misma.

Porque nutrirse en el momento presente no está
sujeto a reglas.

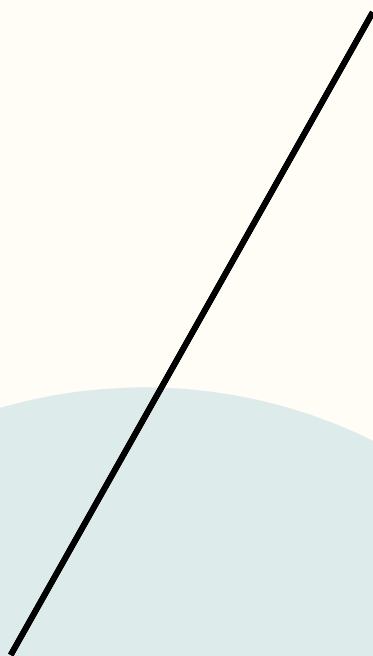
Porque cada momento presente es diferente y sólo
tú puedes saber cuáles son tus necesidades.

Por tanto, recuerda que solo podrás cuidarte desde la consciencia de
lo que necesitas ahora.

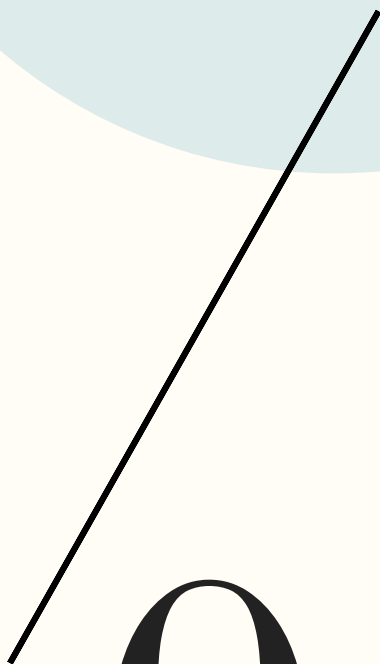
No desde la necesidad de arreglarte o de llegar
a ser alguien que no eres.

Tú ya eres completa tal y como eres ahora.

05



N O
N E C E S I T A S
U N A N U E V A
D I E T A , N I U N
D E T O X , N I
C O M E R
L I M P I O



05

Septiembre y enero son los dos momentos del año que nos vemos más bombardeados por la publicidad de dietas de adelgazamiento o de «planes nutricionales» como los detox, vendiéndonos la ilusión de poder conseguir aquello que no hemos conseguido hasta ahora, estar más delgados, con más energía, menos intoxicados...

En estos dos meses, la industria del adelgazamiento disfrazada de “estilo de vida” y “hábitos saludables”, “detox”, “come limpio” “wellness”...

Se aprovecha de nuestros sentimientos de culpabilidad después de los excesos post-vacacionales y nos tientan con la idea de una nueva vida, una vida que nos hará más felices y que podemos conseguir fácilmente si nos lo proponemos «de verdad» y cumplimos con las reglas de ese plan.

Y es tan fácil picar... Porque, en definitiva, lo que hacen es aprovecharse de ese sentimiento de culpabilidad y de que las dietas a corto plazo sí que funcionan.

Todos hemos experimentado o conocemos a alguien que ha perdido 5, 10, 15 o incluso 40 kilos con la dieta o plan de moda.

Pero a largo plazo... Esa ya es otra cuestión.

Lo que la ciencia dice muy claramente, es lo contrario.

Las dietas no solo no funcionan sino que la gran mayoría de las personas que intencionalmente tratan de perder peso, terminan recuperando el peso perdido y que de un tercio a dos tercios acabarán en una recuperación mayor del peso inicial.

Además, las dietas continuadas nos colocan en riesgo de desarrollar un trastorno alimentario como el trastorno por atracón.

Pero es muy difícil no caer en la tentación de todo aquello que nos prometen las dietas, aquello que no tenemos y que necesitamos urgentemente: más delgadez, más belleza, más energía, más bienestar, más confianza en uno mismo, más felicidad... Quién no quiere todo eso.

Desde mi experiencia de más de 25 años acompañando a personas que quieren adelgazar y con mis propios conflictos con la comida, las dietas a donde nos conducen es a la frustración y al sentimiento de fracaso.

Y esto, la ciencia también lo corrobora.

Cuando empezamos una dieta o el plan que sea, lo hacemos acompañados de una subida de adrenalina y dopamina que nos hace sentir muy bien y la visualización del éxito que nos prometen nos lleva a pensar que esta vez sí, esta vez será la definitiva.

¿Has experimentado alguna vez ese subidón?

Yo sí.

Ahora bien, la frustración empieza a surgir cada vez que fallamos, porque las dietas y «los planes saludables» lo que hacen es apelar a nuestra fuerza de voluntad y esta, cuando hablamos de comida, se acaba agotando.

Porque comer no tiene nada que ver con la fuerza de voluntad.

La alimentación está relacionada con instintos primarios, instintos de supervivencia que nos llevan a comer cuando tenemos hambre, cuando necesitamos placer, cuando necesitamos compartir, y estos instintos no se pueden controlar a base de fuerza de voluntad.



¿Por qué no necesitas una nueva dieta?

Cuando fallamos con una dieta, pensamos que el problema lo tenemos nosotros, pero lo cierto es que la base sobre la que se sostiene la dieta es la que falla, no nosotros.

Las dietas o los planes en forma de detox, come limpio, nos desconectan de nuestras necesidades de nutrición y placer, nos desconectan del cuerpo y nos hacen funcionar por reglas externas insostenibles en el tiempo que nos dicen lo que debemos o no debemos comer.

He visto mujeres increíbles, fuertes, seguras, luchadoras, empequeñecerse por culpa de una dieta, sentir que hay algo mal dentro de ellas porque no son capaces de sostenerla en el tiempo.

Y se preguntan:

¿Por qué si en otras facetas de mi vida tengo tanta fuerza de voluntad, no puedo con la dieta?

La respuesta es esta: porque la alimentación no se puede controlar a base de fuerza de voluntad. Pero eso es lo que nos quieren vender, que en realidad los que fallamos somos nosotros, no la dieta.

Cada vez me resuenan más varios artículos que he leído últimamente dónde se apunta que las dietas de adelgazamiento son una forma más de manipulación de masas, sobre todo hacia las mujeres.

Porque mientras ponemos nuestras energías en hacer dieta, intentando con ello estar dentro de los cánones de belleza, intentando emparejarnos con lo que la sociedad premia y valora, es decir, ser delgadas y tener éxito, la vida se nos pasa, y perdemos la energía necesaria para expresar todo nuestro potencial.



Y escribiendo esto me he acordado de este poema
de Marianne Williamson.

*«Nuestro miedo más profundo no es que seamos
inadecuados. Nuestro temor más profundo es que somos excesivamente
poderosos.*

*Es nuestra luz, y no nuestra oscuridad la que nos atemoriza.
Nos preguntamos: «¿quién soy yo para ser brillante, magnífico, talentoso y
fabuloso?»*

En realidad, ¿Quién eres para no serlo?
Infravalorándote no ayudas al mundo.
No hay nada de instructivo en encogerse para que otras personas no
se sientan inseguras cerca de tí.
Esta grandeza de espíritu no se encuentra sólo en algunos
de nosotros; está en todos.

Y al permitir que brille nuestra propia luz, de forma tácita estamos
dando a los demás permiso para hacer lo mismo.

Al liberarnos de nuestro propio miedo,
automáticamente nuestra presencia libera a otros.»

Me resuena mucho porque todos tenemos una esencia,
un potencial, que va mucho más allá de nuestro cuerpo
pero nos debilitamos al intentar formar parte de la tribu,
encajar en lo que la sociedad dice que deberíamos ser.

Y digo esto con mucha humildad porque aunque yo nunca
he tenido que luchar por sentirme incluida, estoy delgada y nunca he
sufrido bullying por mi forma física,
entiendo perfectamente que uno quiera cambiar su
cuerpo para sentirse más aceptado.

Pero mis años de trabajo en el sector de las dietas y mi experiencia
personal me han enseñado que la mayor parte
de los intentos que hacemos por formar parte del grupo haciendo
dieta, machacándonos en el gimnasio,
pendientes de las últimas novedades estéticas nos
impiden vivir la vida que en realidad queremos vivir.

NI DIETAS, NI DETOX, NI COME LIMPIO, ¿ENTONCES QUÉ?

Seguro que ahora te estarás cuestionado:
pero si yo para vivir la vida que quiero vivir lo que necesito
es tener un peso más saludable,
¿Qué tengo que hacer?

Si lo que quieres es hacer algo por tu salud,
puedes considerar varios caminos alternativos a las
dietas restrictivas.

No hay una fórmula mágica, pero ten siempre en
cuenta que la salud es mucho más que
un número en la báscula.

Y sobre todo, considera un camino más amable y compasivo contigo
misma que el de las dietas y las restricciones,
un camino que no te genere sufrimiento y frustración.



Puedes empezar a considerar la posibilidad de atender a
tu cuerpo, honrando las señales de hambre, plenitud y satisfacción.



Puedes considerar practicar un movimiento físico
que disfrutes y que le siente bien a tu cuerpo.



O a aprender a respetar tu cuerpo y respetarte a ti misma,
nutriéndote desde la autorregulación y no desde el control.



O empezar a aceptar tu cuerpo como paso previo para
construir una relación más saludable contigo y con la comida.



Puedes aprender a preparar platos nutritivos que a la
vez te sean también placenteros.

Y puedes considerar rodearte de personas que te ayuden
a brillar, con las que te sientas bien y
que os nutráis mutuamente.



Y aprender a gestionar tus emociones y a atender tus necesidades
para tener otras formas de confortarte
y consolarte además de la comida.



También puedes cuestionarte qué es lo que realmente
persigues con la pérdida de peso y si tal vez es algo
mucho más profundo que conseguir una
forma estética concreta.



Y por supuesto, puedes empoderarte para hacer de esta sociedad un
lugar más justo donde no se nos valore
por la forma de nuestro cuerpo.

Hagas lo que hagas...

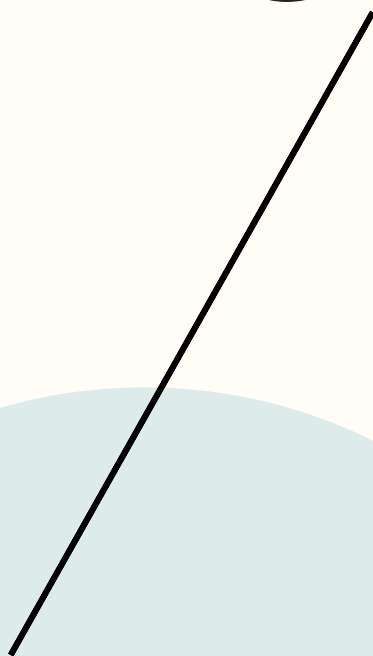
Lo que NO necesitas es hacer una nueva dieta, ya sea de adelgazamiento, detox, raw, sin gluten, etc.

Sobre todo si ésta aumenta la distancia entre tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

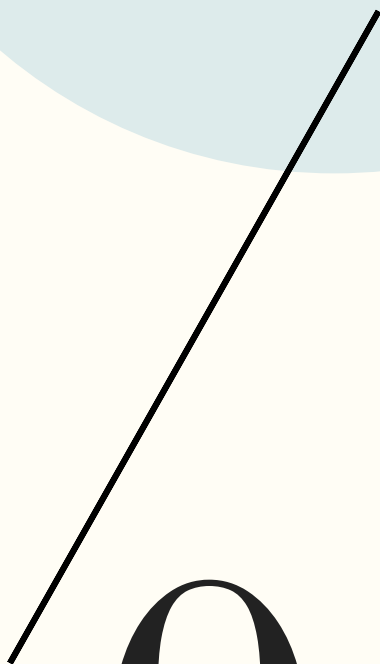
Una dieta que te debilite, que te haga dudar de ti misma y tus capacidades.

En definitiva,
no necesitas un nuevo YO porque ya eres suficiente tal y como eres.

00



7 CONSEJOS
PARA
CAMBIAR
HÁBITOS QUE
SÍ
FUNCIONAN



06

Si cambiar hábitos es tu propósito para este año,
te voy a dar algunos consejos para no desistir
en el intento (una vez más).

A estas alturas del mes de enero tal vez ya se estén
debilitando algunos de los propósitos asociados al nuevo año.

No te sientas culpable por ello, no eres la única.

Un estudio comprobó que una semana después de empezar
el compromiso del nuevo año el 25% ya había abandonado
y a los dos años lo habían hecho un 80% aproximadamente.

Tienes que saber que el simple hecho de cambiar de año no
es un refuerzo suficiente para tus nuevos propósitos.

Aunque ese plus de energía inicial sí que puede funcionar durante un
tiempo, si no conseguimos hacer de ese
propósito un hábito firme poco a poco se irá debilitando.

Antes de seguir leyendo, te invito a que te pares un momento y reflexiones si esos nuevos propósitos son realmente nuevos o son los mismos viejos propósitos que cada año.

Porque si es así, quiere decir que el año pasado no conseguiste hacer de ellos un hábito.

¿Cuáles fueron tus propósitos para el 2016?
¿Y los del año anterior?

Para no fracasar en nuestro intento de cambiar hábitos, es importante entender cómo funcionan éstos.

Podemos decir que el hábito es un mecanismo evolutivo para optimizar recursos psicológicos.

Un hábito es un patrón automático, que hacemos sin pensar para poder hacer el máximo de cosas con el mínimo esfuerzo, es decir, para incrementar la eficiencia en el cerebro y el cuerpo.

Los hábitos nos permiten funcionar en modo piloto automático mientras realizamos las tareas de forma inconscientes: lavar los platos, atarnos los zapatos, conducir... Es decir, sin esfuerzo.

Cualquier hábito está formado por tres componentes:

Una señal o aquello que activa el hábito,
Una rutina, que es lo hacemos en el hábito,
Y una recompensa, que es aquello por lo que nuestro cerebro sabe que vale la pena realizar ese hábito.

Ahora bien, el problema surge cuando nuestros hábitos
no apoyan nuestra salud.

Podemos pensar en los hábitos como autopistas rápidas
creadas en nuestra mente, sin darnos cuenta nos metemos
en ellas y nos es difícil salir.

Pensemos en algunos malos hábitos, de los que todos
tenemos en mayor o menor medida, como pasarnos una
tarde sentados en el sofá, comer delante de la tele, no desayunar...

Nuestra mente sabe que deberíamos mejorarlos,
pero en ciertas situaciones se dispara el piloto automático
y la eficiencia de ese hábito nos impide escoger
una conducta diferente.

En definitiva, somos esclavos de esos hábitos.

La buena noticia es que una vez incorporado un nuevo
hábito saludable, no nos costará realizarlo.

¿Cómo cambiar hábitos?

Para crear nuevo hábitos, debemos crear carreteras nuevas en nuestra mente.

Estas carreteras de entrada serán lentas y costosas. Pero a medida que circulemos por ellas de forma regular se convertirán en nuevas autopistas por las que ya no nos cueste circular.

Esfuerzo

La cuestión es que si las autopistas que queremos crear nos resultan demasiado lentas y demasiado costosas, en definitiva, si lo que nos proponemos requiere demasiado esfuerzo, nuestra mente, a la que le cuesta cambiar hábitos ya adquiridos precisamente porque no le resultan costosos, se revelará y hará todo lo posible por sabotear estas nuevas iniciativas.

Por tanto, cuando queramos cambiar hábitos e incorporar uno nuevo, debemos empezar por algo fácil y que no nos genere estrés.

Por otro lado, tenemos que pensar cuál será el verdadero motor de ese hábito. En otras palabras, por qué queremos hacer ese cambio en nuestra vida.

Motivación

La ciencia ha demostrado que cuando la motivación es intrínseca, o sea, que dicha motivación viene del interior y su recompensa (aquello por lo que la mente sabe que vale la pena mantener ese hábito) está asociada al crecimiento personal, a nuestros verdaderos valores y al placer que se siente al realizar dicho hábito, éste será más sólido que cuando la recompensa es externa, como dinero, halagos... O sea, mediada por una motivación extrínseca.

Y esto es así porque la motivación intrínseca va asociada a un sentido de elección y de autonomía (soy yo el que decido), de autorrealización, de encontrar significado a lo que hacemos sustentado por nuestros valores personales y al hecho de tomar decisiones desde la consciencia.

Y aquí es donde te invito a hacerte otra reflexión:

¿De dónde surge el deseo de cambiar tus hábitos?

Quizás lo quieres hacer porque tu pareja te dice cada día que lo tienes que hacer.

Porque el médico te dice que tienes que mejorar tu analítica.

O porque quieres verte más delgada a ojos de los otros.

Todo esto no deja de ser una motivación extrínseca.

¿Es un objetivo o es una acción vinculada a mis valores?

Cabe diferenciar también entre el hábito como valor
o como objetivo.

Por ejemplo, cuando adopto la dieta vegana,
sin gluten o detox...

¿Lo hago porque quiero que mi estilo de vida sea ese?

O ¿lo hago porque tengo el objetivo de perder peso?

Si nos enfocamos en el estilo de vida o el valor de bienestar,
lo hacemos desde el aquí y el ahora.

Sin embargo, cuando nos enfocamos en un objetivo sin
tener clara esa motivación intrínseca, la mente
invariablemente se irá al futuro.

Esto nos impedirá disfrutar del momento presente y
obtener el refuerzo interno que supone ese placer.

Así que ya tenemos algunos de los componentes
esenciales para que cambiar hábitos se convierta
en una realidad:

Que no nos cueste demasiado esfuerzo,

Que su realización vaya asociada a una motivación
intrínseca, (asociada a un sentido de
elección y autonomía)

Y que nos enfoquemos en el placer al realizarla y
no en el objetivo.

Estos factores a simple vista pueden parecer nimios.

Pero pueden ser la clave para que este año sí, tu cambio
de hábitos no se quede solo en una propuesta.

Consejos para cambiar hábitos

A continuación te dejo algunos consejos (asociados al deporte) que la ciencia ha validado.

Puedes hacerlos extensibles a cualquier otro hábito que quieras incorporar:

Céntrate en un solo hábito a la vez, y como máximo intenta incorporar tres nuevos hábitos.

No intentes salir a caminar, ir al gimnasio y jugar al padel cada semana. Recuerda empezar por algo que te guste, pero que no te resulte muy desafiante o estresante, recuerda que tu mente intentará boicotearlo.

Establece una señal bien clara para tu hábito: cuando lo harás y qué necesitas para ello.

Puedes hacer un plan semanal y ponerlo en tu agenda como una actividad más. Y este plan puede consistir en algo tan sencillo como caminar 15 minutos al salir del trabajo.

Si necesitas preparar algo, como la bolsa para el gimnasio, prepárala la noche anterior.

Establece una rutina clara: en qué va a consistir ese hábito y cuánto rato te va a llevar. Si nos referimos a caminar, puedes establecer un número de minutos o contar pasos.

Mientras lo hagas y una vez realizado, trae a tu consciencia la recompensa que supone para ti. Es importante que la recompensa sea inherente al hecho de hacer ese hábito y no solo asociada a lo que vas a conseguir con él en un futuro (como perder peso).

Recuerda que centrarte en el momento presente aumenta directamente la recompensa. En el caso de hacer ejercicio, puedes enfocarte en el placer al realizarlo, darte cuenta de cómo tu mente se despeja, cómo te ayuda a soltar estrés, cómo tu cuerpo se siente mejor.

Dale tiempo a ese hábito pero que no te importe rectificar si observas que ese hábito no se ajusta a tus valores.

Si te has propuesto ir dos veces al gimnasio pero detectas que te genera mucho estrés, tal vez puedes cambiarlo por salir a caminar 15 minutos cada día.

Date cuenta de las voces que te intentan boicotear.

Esos pensamientos son los patrones automáticos asociados al hábito antiguo que lo que intentan es que vuelvas a tu zona de comodidad, pero no tienes por qué dejarte llevar por ellos.

La práctica del Mindfulness te puede ayudar a desidentificarte de tus pensamientos y darte cuenta de los que te resultan útiles para cuidarte y los que no.

Cada vez que falles, practica la autocompasión.

Es decir, sé amable contigo mismo y no te juzgues, porque no es fácil crear nuevas autopistas en nuestro cerebro, requiere persistencia y muchas veces la vida no nos lo pone fácil.

La ciencia ha demostrado que las personas autocompasivas consigo mismas son más proactivas con su salud y bienestar. Están más motivadas para hacer frente a desafíos difíciles, aprender de sus errores y a seguir esforzándose.

Y lo más importante, simplifica.

Como hemos visto, para cambiar hábitos de forma efectiva tenemos que simplificar lo que nos proponemos.

La ciencia dice que son los pequeños cambios realizados de forma consistente los que acabarán por convertirse en nuevos hábitos. Aquí tienes una pequeña lista con algunos ejemplos.

Recuerda cambiar hábitos de uno en uno.
Una vez tengas un nuevo hábito incorporado,
ya puedes pasar al siguiente:

Hacer yoga una vez a la semana
Caminar 20 minutos al día
Sustituir el pan blanco por el pan integral
Hacer un desayuno consistente con cereal integral,
proteína y fruta.
Sustituir el arroz blanco por el integral
Sustituir el azúcar refinado por azúcar panela.
Meditar 10 minutos al día.
Comer verdura por lo menos una vez al día
Toma al menos una pieza de fruta al día.
Llevar la fiambarrera al trabajo cada día.
Tener cosas saludables para picar en el trabajo
(frutos secos, fruta, etc...)

Y no tengas prisa.

Tienes todo un año por delante y
toda la vida para cambiar tu estilo de vida.

C Ó M O
M O V E R T E
H A C I A U N
A U T O C U I D A D O
F L E X I B L E

La cultura de la dieta nos genera culpa continuamente: qué, cuánto, cómo, dónde comer están continuamente condicionados por esos aprendizajes.

Recuerda que experimentamos culpa cuando creemos que hemos hecho algo malo.

Y en la cultura de la dieta y del salutismo, son tantas las reglas y los debería que casi es inevitable no sentir culpa en algún momento.

La comida nunca debería asociarse con la culpa o la vergüenza, sino con la nutrición y el disfrute merecido en el momento presente, con el autocuidado y el pacer.

*Todas y todos merecemos nutrarnos y experimentar placer
independientemente de nuestra forma corporal.*



Eso no quiere decir que no puedas explorar desde una mirada compasiva y no juiciosa si hay alguna acción que puedas hacer para mejorar tu autocuidado.

Si comes emocionalmente, en piloto automático, si te mueves en ciclos de restricción/descontrol con la comida, si sientes que tus patrones aprendidos no te ayudan a cuidarte, puedes intentar moverte poco a poco hacia un autocuidado con el que te sientas más satisfecha.

Te comparto algunas ideas para que seas tu y no la culpa la que tome las decisiones en tu autocuidado



Intenta que en todas tus comidas haya una combinación de nutrición y placer. Si te sientes satisfecha después de comer, verás que puedes soltar y pasar a atender el resto de cosas importantes en tu vida.



Intenta que la culpa no dirija tus decisiones dándote permiso incondicional para comer. Recuerda, el control no solo no ayuda sino que genera descontrol y más deseo por los alimentos prohibidos.



Respetar tu individualidad, tus decisiones alimentarias y tus necesidades por más que sean totalmente diferentes a las modas.

Honra y permítete sentir tus emociones, aunque sean difíciles. Si sientes que comes emocionalmente, estar presente en lo que hay, aunque no te guste, es clave para descablear ese hábito.



Permítete parar, descansar, desconectar, disfrutar. Eso también es autocuidado. Te diría que eso es sobre todo autocuidado.



Se amable y compasiva contigo misma. Apoyar tu autocuidado no es un camino fácil en este contexto de exigencia y estrés.



Practica la gratitud hacia ti por todo lo que sostienes cada día.

¡ESPERO DE CORAZÓN QUE ESTOS
ARTÍCULOS
TE RESULTEN INSPIRADORES!

Puedes leer más en mi blog o mis redes

Blog

<https://mireiahurtado.es/blog-mindful-eating/>

Instagram

@mireiahurtado_mindful_eating

¡TE DESEO UN AÑO LLENO DE MOMENTOS DE
AUTOCAUIDADO FLEXIBLE!

