

# *Bitácora*

*de 3 días*

*para empezar a sentirte bien  
en tu cuerpo, sin hacer dieta*



ESTHER BRITO

  
nutriesther



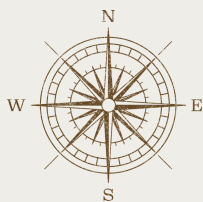
# BIENVENIDA

Soy Esther.

Acompaño a **mujeres que, como tú, están cansadas de exigirse para cuidarse** y quieren empezar desde un lugar más amable y consciente

A lo largo de los años he visto que el **cambio real no empieza con un plan perfecto**, sino cuando una mujer se da permiso para **escucharse y entenderse sin juicio**.

Esta bitácora es una invitación a eso: **a parar, mirarte y empezar desde donde estás**.





# CÓMO USAR ESTA BITACORA

Esta bitácora está pensada para **hacerla**, no solo para leerla.

Son **solo tres días**.

No necesitas hacerlo perfecto, pero **sí comprometerte a hacerlo**.

Dedica **unos minutos por la mañana y por la noche**.

No más.

Peró **cada día**.

Durante estos tres días observa tu alimentación, tus emociones y tu energía tal y como son ahora.

Escribe con honestidad: **qué comes, cómo te sientes y cómo llegas a cada comida**.

No se trata de cambiar nada todavía.

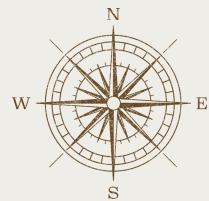
Se trata de **mirar con atención**.

Si aparece incomodidad, prisa o culpa, **anótalo**.

Eso también forma parte del proceso.

Este ejercicio funciona porque lo haces completo.

**Tres días de presencia y constancia** pueden darte una claridad que llevas tiempo buscando.



# DÍA 1



## Hoy quiero escucharme sin prisa

### 1. Antes de empezar tu día

Respira dos veces y responde:

¿Qué necesito hoy (Puede ser físico, emocional, mental...)

¿Cómo me desperté? Energía – baja / media / alta

Emoción predominante – tranquila / tensa / neutra / otra

¿Cómo quiero acompañarme hoy?

Ej.: darme espacios, comer despacio, no exigirme tanto

#### ♥ FRASE DE INTEGRACIÓN

“Hoy me observo con respeto. No tengo que hacerlo perfecto, solo tengo que estar presente.”

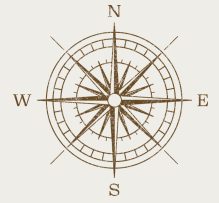
### 2. Registro real del día

(Sin filtros, sin juicio)

(Añade todo snacks, cafés o picoteos. te va a dar mucha información)

Momento del día	¿Qué comí y bebí?	¿Dónde estaba?	¿Cómo me sentía antes?	¿Cómo me sentí después?
Desayuno				
Media mañana				
Comida				
Merienda				
Cena				
Snacks / otros				

💡 Nota: No tienes que juzgar si fue “bueno” o “malo”. Solo observa lo que fue real para ti hoy.



### 3. Preguntas de autoconciencia

¿En qué momento del día me perdí de mí?

Ej.: cuando me aceleré, cuando comí “por inercia”, cuando me olvidé de respirar...

¿Qué me ha nutrido hoy además de la comida?

Ej.: una conversación, un paseo, música, descanso.

¿Hubo algún momento en que elegí conscientemente? Descríbeo.

### 🌙 AL FINAL DEL DÍA: PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- ¿Qué momento del día me dejó más satisfecha... y por qué?
- ¿Qué momento sentí más desconectada de mí?
- ¿Tuve hambre real, hambre emocional o ambas?
- ¿Cómo estuvo mi energía a lo largo del día?
- ¿Qué me gustaría probar distinto mañana?

### 4. Cierre del día 1

¿Cómo cierro mi día de hoy?

Una frase corta que resuma tu sensación.

Ej.: “Hoy he visto que voy muy rápido.”

“Hoy me sentí más presente.”

“Hoy he comido desde la ansiedad y no pasa nada, mañana lo miro con más calma.”



# DÍA 2

## Observo sin juicio



### 1. Intención de la mañana

- ¿Qué necesito hoy para estar mejor que ayer?
- ¿Qué emoción traigo conmigo al despertar?
- ¿Qué puedo hacer para acompañarla?

### 2. Registro de alimentación y emociones

(igual que el día 1) Pero aquí añadimos algo nuevo:

- **¿Cómo estaba mi mente en ese momento?**
  - Distracción – Aceleración – Cansancio
  - Pensamientos automáticos – Antojo emocional

### 3. Preguntas clave del día 2

- **¿Qué patrón empiezo a ver?**
  - Como rápido – Llego con hambre excesiva – Me salto comidas
  - Como cuando me estreso – Me siento culpable...
- **¿Qué necesito más: orden, descanso o calma?**
- **¿Qué fue lo más amable que hice por mí hoy?**

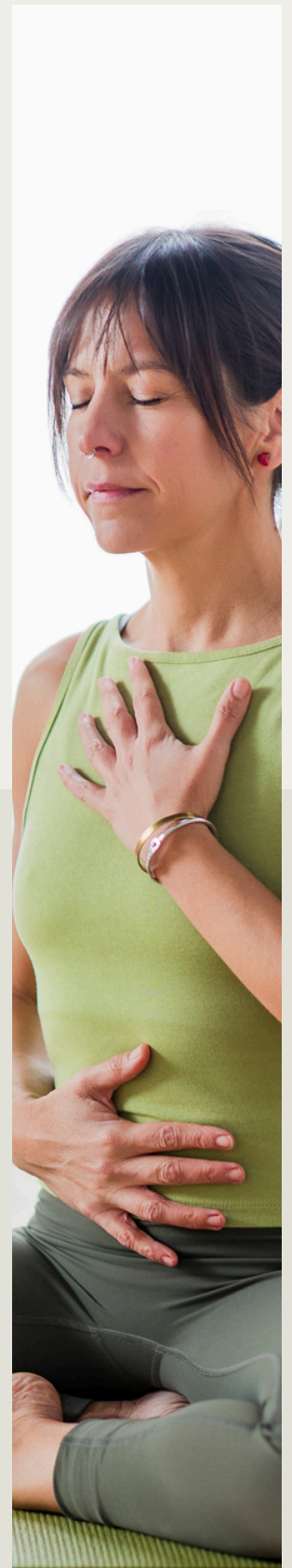
### 4. Cierre del día 2

Escribe una frase que te recuerde quién quieres ser mañana:

Ej.: “Quiero seguir escuchándome.”

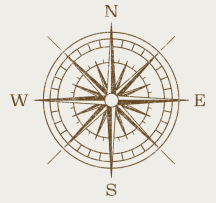
“Voy más despacio y eso me ayuda.”

“No necesito hacerlo perfecto, solo presente.”



# DÍA 3

## Elijo con conciencia



### 1. Inicio del día

- ¿Cómo está mi cuerpo hoy?
- ¿Qué mensaje me envía?  
(hambriento, cansado, inflamado, ligero, tenso...)
- ¿Qué intención quiero sostener hoy?

### 2. Registro del día

(igual que días anteriores) Incluye aquí un apartado extra:

- **¿Qué elección consciente he hecho hoy con mi comida?**

Ej.: elegí menos prisa, elegí escuchar mi saciedad,  
elegí prepararme algo simple, elegí no castigarme...

### 3. Preguntas de integración del día 3

- ¿Qué he descubierto sobre mí en estos 3 días?
- ¿Qué necesito de verdad para cuidarme?
- ¿Qué estoy lista para dejar ir?

– Culpa – Exigencia – Comparación – Comer por ansiedad  
– Saltarme comidas – Hacer dieta estricta...

- **¿Qué pequeño compromiso quiero mantener?**

Ej.: comer sentada, respirar antes de comer,  
preparar algo la noche anterior...

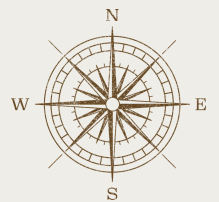




# INTEGRACIÓN Y CIERRE

## ➤ PREGUNTAS PARA SACAR CONCLUSIONES

- **¿Qué patrones descubrí en mi forma de alimentarme?**
  - (¿Como rápido? ¿Salto comidas? ¿Siempre con el móvil? ¿Necesito azúcar al final del día?)
- **¿Qué necesita mi cuerpo más a menudo de lo que creía?**
  - (¿Agua? ¿Descanso? ¿Comidas más completas? ¿Comer sin ruido?)
- **¿Qué hábitos no me sirven y me gustaría transformar?**
  - (¿Comer por ansiedad? ¿Saltarme el desayuno? ¿No parar en todo el día?)
- **¿Qué parte de mi día me está pidiendo más presencia o cuidado?**
  - (¿Las mañanas? ¿La tarde en la que me agoto? ¿La noche y sus antojos?)
- **¿Qué he aprendido sobre mí en estos 3 días?**
  - (Puede ser algo chiquito: “me cuesta parar”, “me hablo con dureza”, “mi cuerpo sabe más de lo que creo”...)





# CIERRE DE LA BITACORA

Respira.

Tres días no cambian una vida, pero cambian la  
**forma en que la miras.**

Lo importante no es lo que has comido.

Es lo que has visto.

Lo que has sentido.

**Lo que has reconocido en ti.**

Este es tu primer paso hacia una relación más real,  
más amable y más consciente con la comida... y  
contigo.

Si sientes que te gustaría ir más allá, profundizar y  
sostener este proceso con acompañamiento,  
puedes descubrir aquí cómo trabajo contigo en

**Alquimia del Bienestar:**

un camino para transformar tu relación con la  
comida desde dentro, respetando tu ritmo, tu  
historia y tu cuerpo real.

QUIERO SABER MÁS