



DEJA DE HACER

Dieta

¡REPROGRAMA TU CUERPO Y
BAJA DE PESO EN 5 PASOS!

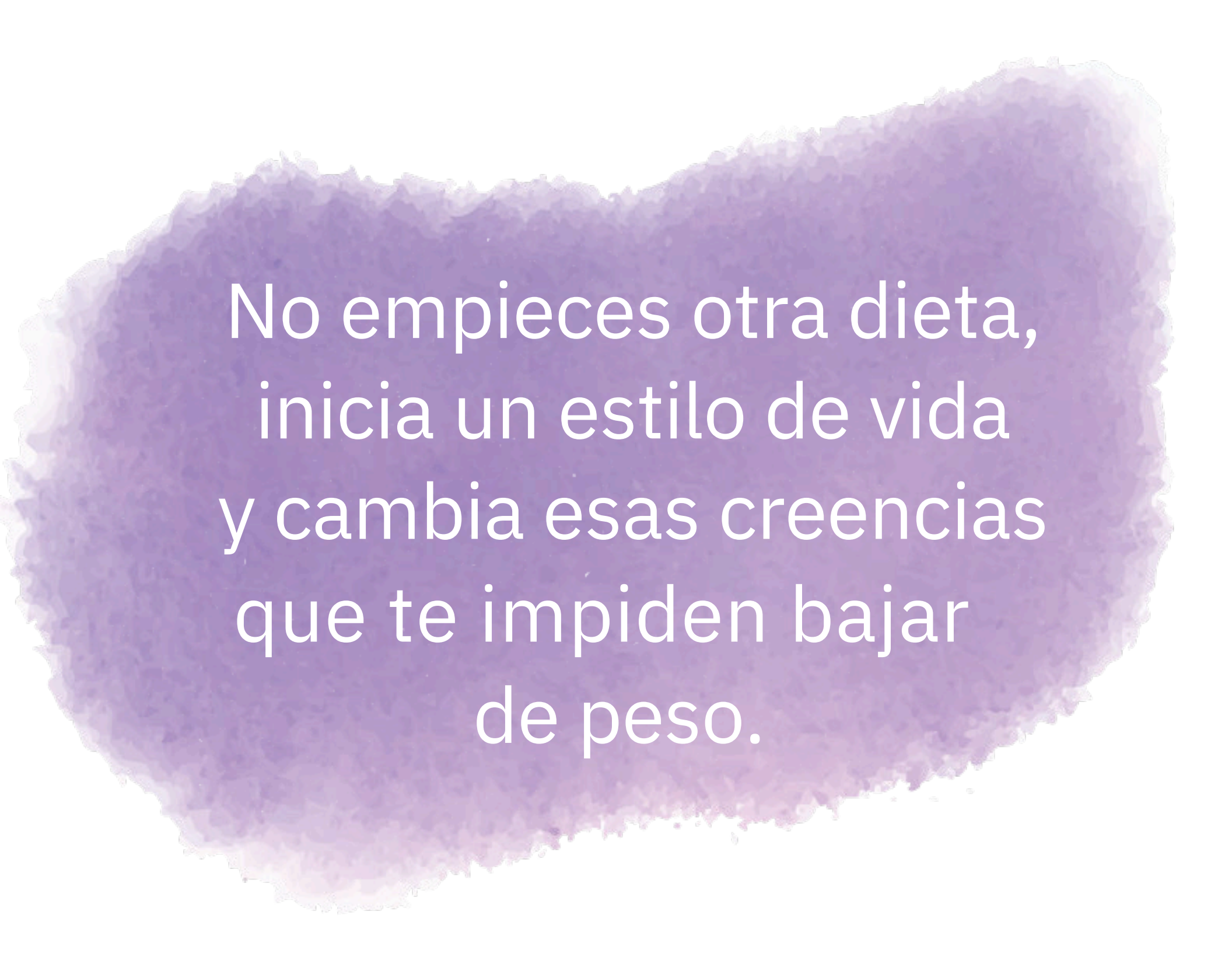


Por Claudia Sánchez-Noriega C.

Introducción

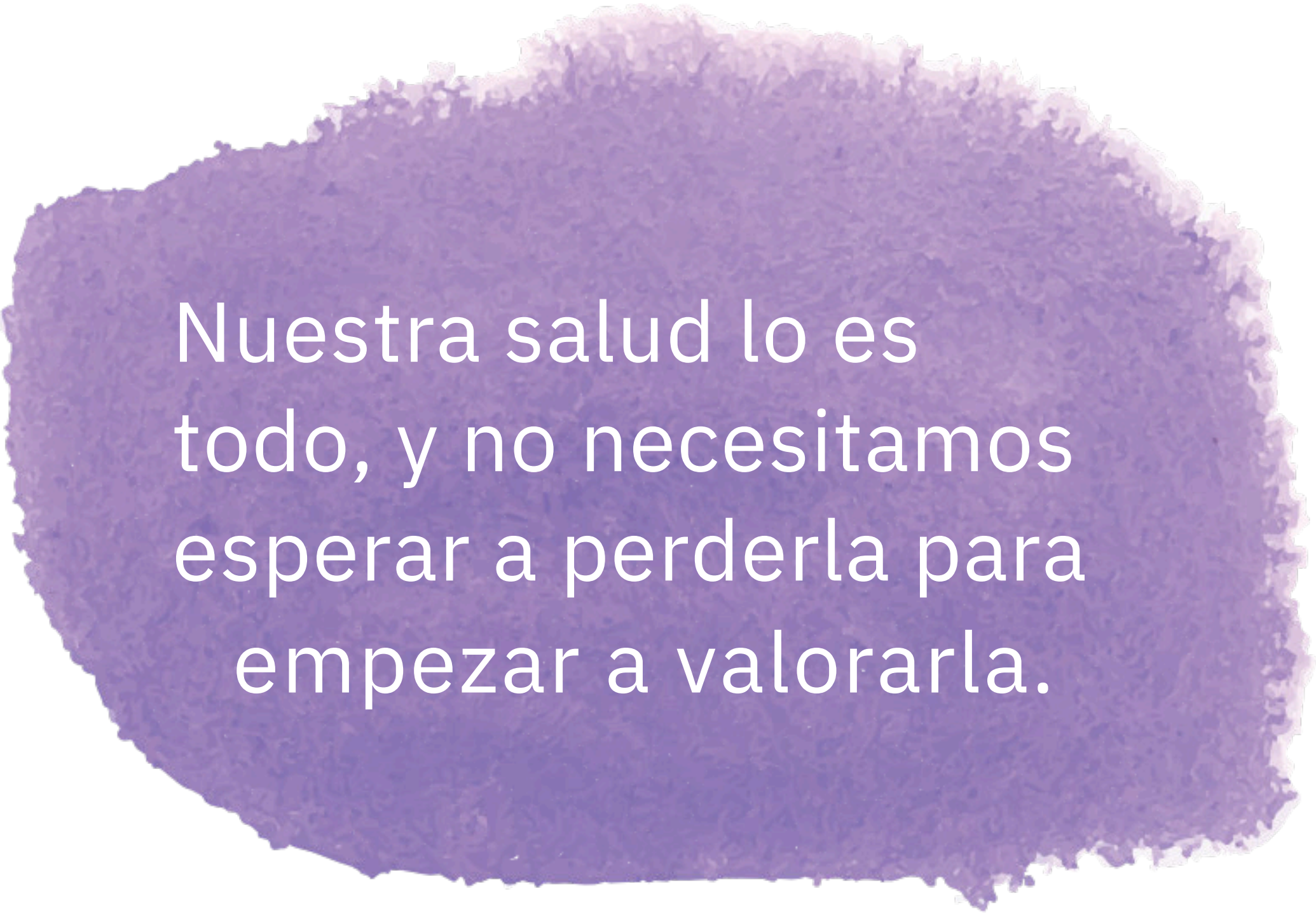


Si yo te contara todas las inseguridades internas con las que he luchado para aceptar mi cuerpo, no tendría tiempo suficiente, pero he aprendido que los cambios que queremos lograr tienen que empezar desde adentro. He llegado a la conclusión de que tener una relación sana con tu cuerpo es fundamental para ser feliz. Por eso escribí este ebook: quiero ayudarte a sentirte en armonía, nutriendo y sanando tu cuerpo de adentro hacia afuera.

A purple watercolor-style background shape containing text.

No empieces otra dieta,
inicia un estilo de vida
y cambia esas creencias
que te impiden bajar
de peso.

Es un hecho; para algunas mujeres el tema del peso y la comida afectan el estado de ánimo, su autoestima, y ganas de disfrutar la vida por miedo a ser juzgadas. Te entiendo. Cuando después de restringirnos con la comida no vemos los resultados esperados nos enojamos, nos frustramos, tiramos la toalla, comemos y engordamos, es un círculo vicioso. Pero además de eso, una mala relación con nuestro cuerpo puede también afectar las relaciones con los demás; porque nos quejamos, nos sentimos inseguras, porque pasamos malos hábitos alimenticios a nuestros hijos, porque no nos sentimos atractivas, etc.

A large, irregular purple brushstroke shape with a textured, watercolor-like appearance, centered on a white background. The stroke is darker in the center and fades towards the edges.

Nuestra salud lo es
todo, y no necesitamos
esperar a perderla para
empezar a valorarla.




POR ELLO ES NECESARIO TENER UNA RELACIÓN
ARMÓNICA CON TU ALIMENTACIÓN Y CON TU CUERPO.
ESTOS SON LOS 5 PASOS PARA COMENZAR:

Paso 1.

Identifica hábitos
subconscientes.

A ti y a mí nos ha pasado; estamos en una reunión comiendo papitas solo porque están allí, aun cuando no se nos antojan ni tenemos hambre. Lo hacemos de forma inconsciente, y después una bebida, y luego otra... ¿Te identificas? Por un lado, socialmente no sabemos decir que no y, por otro lado, estamos tan acostumbrados a comer en las reuniones que ni siquiera nos fijamos en las cantidades.

A large, irregular, purple watercolor-style shape with a textured, feathered edge, centered on a white background. The shape is roughly heart-shaped or cloud-like, with darker purple in the center and lighter purple towards the edges.

Sé consciente de
lo que haces con respecto
a los alimentos.

¡Ojo! Esto no quiere decir que tengas que contar las calorías y no probar esos alimentos que te encantan, simplemente sé más visual y date cuenta de qué es lo que estás poniendo en tu plato; incluso puedes fijarte en los colores, busca el verde (más verduras). Entre más verduras tenga tu plato, más lleno de vitaminas y minerales estará y esto reducirá también tus antojos.



¿PODRÍAS CREERME QUE LOS COLORES DE LOS ALIMENTOS SE DEBEN JUSTO A ESTAS VITAMINAS Y MINERALES?

Puedes cubrir tus necesidades nutricionales comiendo de todo un poco, pero prefiero los alimentos en su estado natural.



PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS

Incorpora en tu dieta un jugo verde;
no lleva fruta, solo verduras.

Por ejemplo, agrega pepino, y nopal;
también agrégale jengibre y limón;
licúa solamente con agua y
acompaña tu desayuno para
llenarte de energía.



Paso 2.

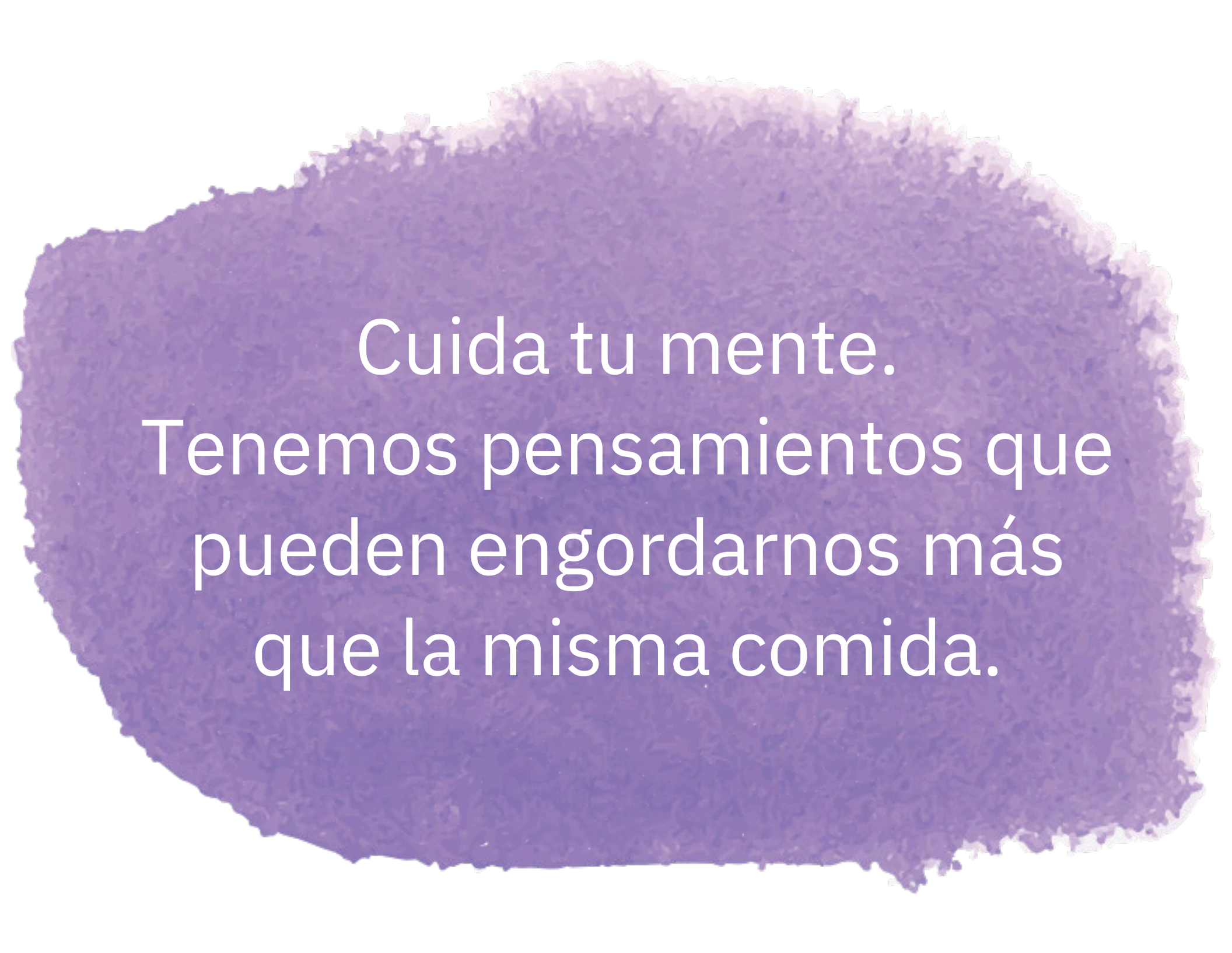
Cambia creencias
nutricionales.

Si estás leyendo esto, seguramente has intentado muchas dietas y has terminado rebotando de peso... Una razón puede ser tus hábitos emocionales; la culpa y el estrés tienen impacto en tu sistema nervioso, lo cual promueve la liberación de hormonas que favorecen la acumulación de grasa.

PERO ¿CÓMO ES ESTO POSIBLE?



Te explico: si cada vez que te miras en el espejo te dices palabras agresivas, esto te estresa, lo cual libera hormonas como la cortisona y la adrenalina, que nos mantienen en un constante estado de alerta, y desregula otras como la leptina, lo que hace que comamos más y esto ocasiona el aumento de peso.



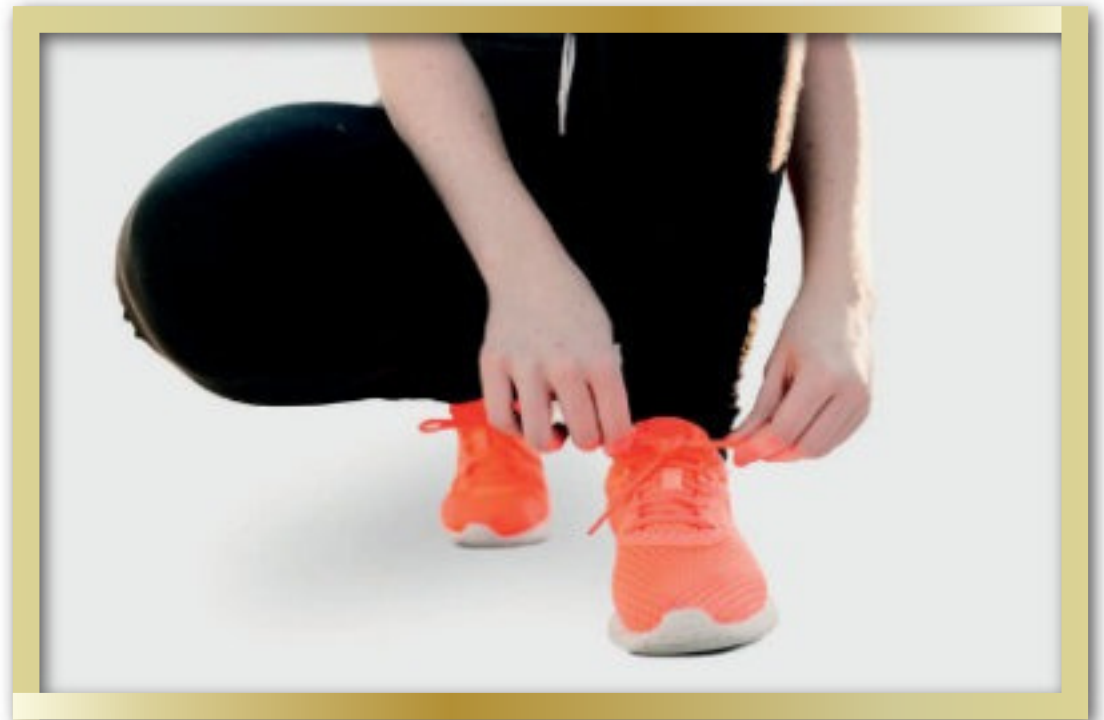
Cuida tu mente.
Tenemos pensamientos que
pueden engordarnos más
que la misma comida.

Rompe las preconcepciones sobre las dietas, por ejemplo:

“Comer sano sabe feo”, “las harinas engordan”,
“mi cuerpo es de complexión ancha y nunca seré delgada”...

Todos esos conceptos inconscientemente programan a tu cuerpo a fallar y a estresarse. Si tienes miedo a comerte un pastel, se puede ver afectada tu digestión y tus hormonas.

Practica controlar la necesidad de comer cuando no puedes manejar tus emociones, ni por estrés, ni por ansiedad. En su lugar, haz actividades recreativas como escuchar música, bailar, pasear a tu mascota, hacer ejercicio, en fin, algo que relaje tu mente pero que además sea beneficioso para tu cuerpo.





PARA ELIMINAR TOXINAS
PARA ELIMINAR TOXINAS

Te quiero recomendar un té para desintoxicar tu hígado: Hierve en una taza de agua una

pezca de majugil de pimienta; sírvelo con jugo de limón y miel al gusto. ¡Tómalo por las noches y descansarás increíblemente!



A purple brushstroke background with a yellow rectangular frame. The text is centered within the frame.

Paso 3.

Reconcíliate
con tu cuerpo.

Yo he rechazado mi cuerpo muchas veces, pero liberarme de estas actitudes puso mi energía en lo que de verdad importa, como en hacer un ejercicio, que me agrada experimentar en la cocina con platillos que sé que me hacen bien.

De forma amorosa, pide perdón a tu cuerpo por todo el daño que le has hecho (dietas rigurosas, pastillas, químicos y toxinas, maltrato, agresión con tus palabras), por todas las veces que no lo has escuchado, y por permitir que otras personas lo lastimaran. De esta forma liberarás culpa y rencor.

PON ATENCIÓN A LAS SEÑALES, ¿ESTÁS ESTREÑIDA?, ¿TE INFLAMASTE?, ¿NO DUERMES BIEN DESPUÉS DE CENAR?

Muchos de nuestros padecimientos están relacionados con lo que comemos, así que empieza a escucharlo y come únicamente los alimentos que te caen bien. Recuerda que la salud empieza en el sistema digestivo, y una de las mejores formas para agradecer a nuestro cuerpo es cuidarlo y nutrirlo. Te recomiendo que empieces a incorporar hábitos que te ayuden a mejorar tu digestión, como los probióticos (bacterias buenas) y los prebióticos, que es su alimento.



PARA MEJORAR TU DIGESTIÓN


Toma un vaso de agua con una cucharada de vinagre de manzana orgánico por las mañanas. Esto favorece el equilibrio de la flora intestinal, ayuda en la eliminación de la materia fecal, ayuda a disminuir los antojos y a regular el apetito. ¡Pruébalo y siente la diferencia!



Paso 4.

Cuando comas,
¡come!

No te enfoques en nada más, no mires la tele, no revises el celular, no trabajes mientras comes, esto puede hacer que comas de más y tu cerebro no registre que ya comió. Cuando estás consciente de lo que estás ingiriendo tomas respiraciones entre cada bocado, disfrutas el alimento, estimulas todos tus sentidos y, por supuesto, mejoras tu digestión.



Cuando estás 100 % consciente de lo que estás ingiriendo, asimilas mejor los nutrientes.



PARA SUSTITUIR POSTRES PARA SUSTITUIR POSTRES


¡Prueba este snack nutritivo que está lleno de antioxidantes y te mantendrá saciada por más tiempo!

Pudín de chía con almendras: combina en un recipiente leche de almendras, coco, cacao, semillas de chía y vainilla; déjalo en el refrigerador toda la noche y, cuando lo sirvas, agrega frutos rojos y almendras fileteadas y ¡disfruta!



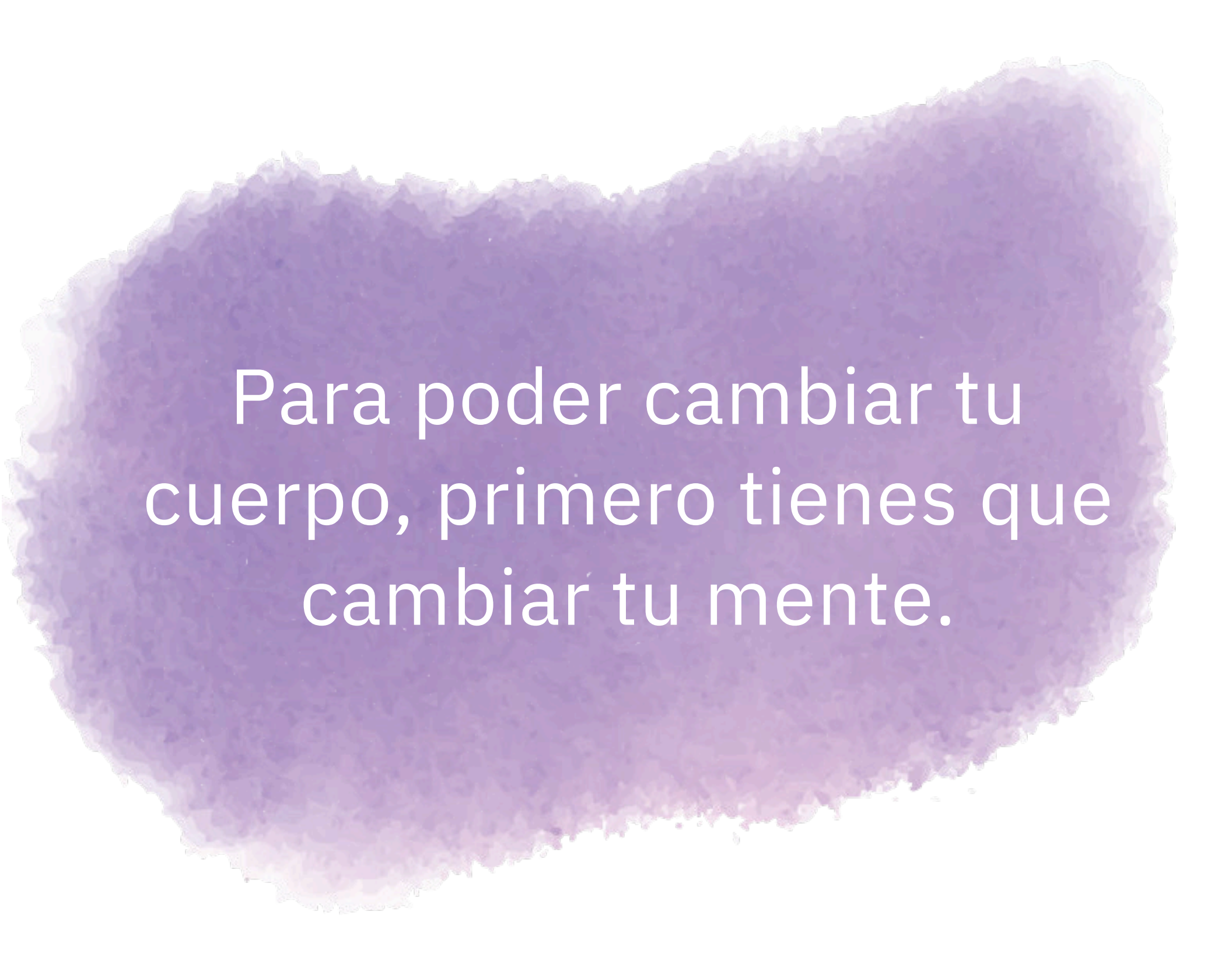
Paso 5.

**Ámate desde
hoy.**



Ama tu ser tal y como es, no esperes a tener el cuerpo perfecto porque la vida es hoy y tienes muchos motivos para ser feliz, solo ~~disfrutas~~ disfrutas el proceso trabajas ciertos aspectos por las razones correctas (bienestar, salud, etc.).


Recuerda que quien mejor te conoce eres tú. Tu cuerpo es sabio y tiene la habilidad de decirte qué necesita y cuánto, así que aprende a escucharlo. No te autoimpongas dietas ni sigas las dietas de moda que hicieron tus amigas, no hay dietas perfectas, sino estilos de vida que mejor se adaptan a tu cuerpo y te hacen sentir bien.



Para poder cambiar tu
cuerpo, primero tienes que
cambiar tu mente.

NO TE COMPARES NI PERMITAS QUE LOS
DEMÁS TE HAGAN SENTIR INSUFICIENTE.

Debes sentirte cómoda en tu propia piel. Todos tenemos una belleza distinta, y eso está bien. No se trata de tallas sino de vivir liberada y relajada. Arréglate para ti, para gustarte a ti, sé coqueta ahora y ten confianza en ti.

A large, irregular purple brushstroke shape serves as the background for the text. The stroke is darker in the center and fades to a lighter purple at the edges, creating a soft, artistic effect.

Empieza a practicar
desde hoy la vida
que te imaginabas
para después.



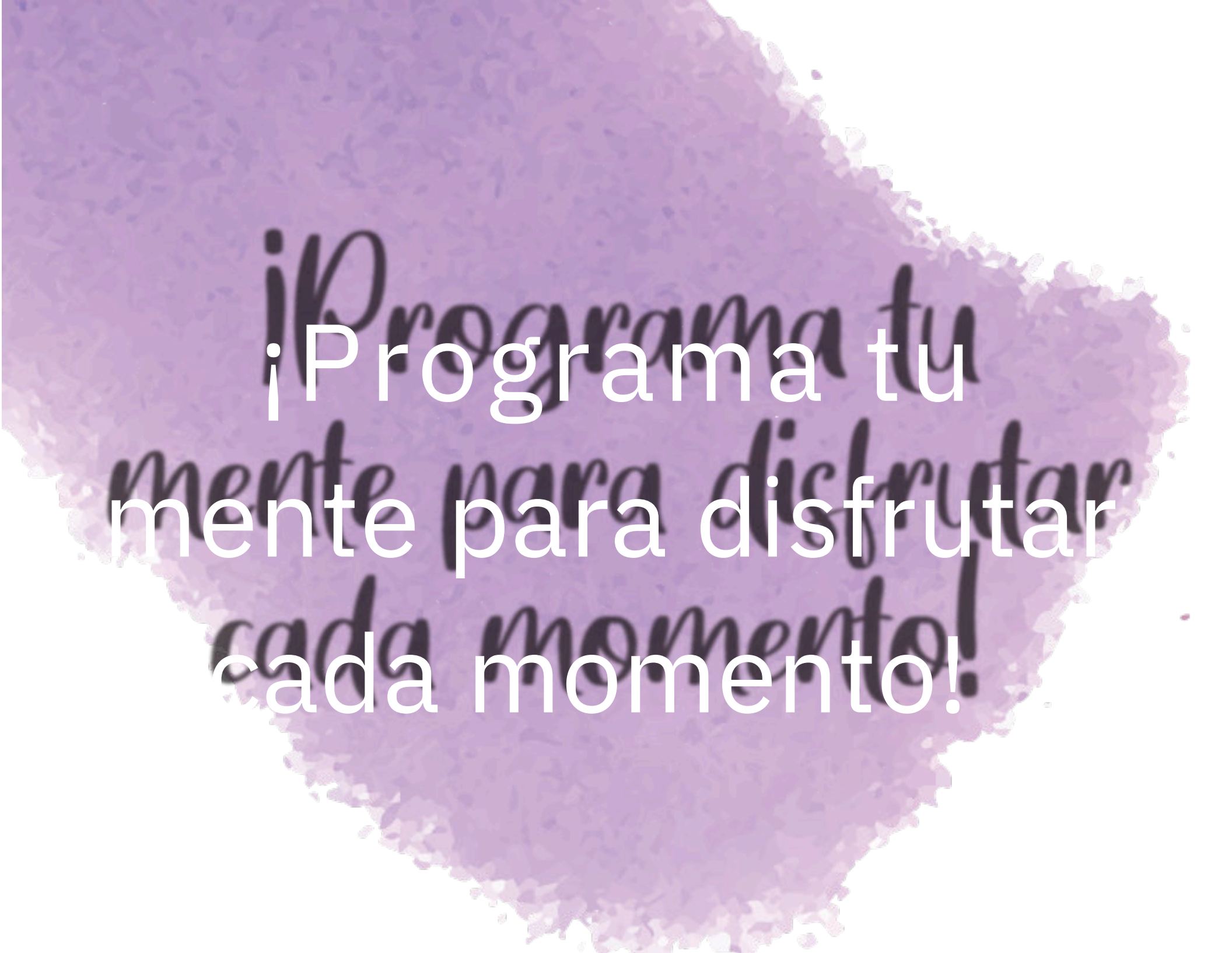
Tip



PARA CUIDAR DE TI (Y EL PLANETA)

Prueba un día de la semana sin pimientos de origen animal, te sentirás más ligero y te ayudará con la digestión, solo evita las harinas en exceso.

Prueba una pasta de calabaza con aguacate: ralla las calabazas en forma de espagueti, machaca el aguacate; agrega albahaca, sal y pimienta y combina con vegetales al gusto. ¡Te va a encantar!

A large, irregular splash of purple watercolor paint is centered on a white background. The splash has a soft, textured edge and a gradient of purple shades, from light lavender to a deeper, muted purple. The text is overlaid on this splash.

¡Programa tu
mente para disfrutar
cada momento!



Conclusión

¡Qué bueno que leíste este ebook que hice
con mucho cariño!

Ahora ya sabes los 5 pasos para dejar de hacer dieta y reprogramar tu cuerpo. Si quieres implementar más hábitos saludables a tu vida y no sabes cómo empezar, el plan en línea “RETO DETOX DE 21 DIAS”
Es para ti



Claudia Sánchez-Noriega C.

Contáctame para más información sobre el reto o asesoría personalizada.

