



Orden, Amor propio Planificación y menú base

Libro de trabajo 1
Master Class 3

Orden y amor propio.

Empezamos la parte práctica y no, no empezamos cocinando como has podido ver.

Empezamos con algo mucho más profundo:

Crear espacio para tu nueva versión.

“La forma en la que cuidas tu cocina, tus tiempos, tus decisiones y tu organización, es un reflejo directo de la forma en la que te cuidas a ti”.

No estamos empezando por recetas, estamos empezando por lo que realmente transforma:

Orden
Claridad
Estructura
Amor propio
Intención
Simplicidad

Tu alimentación también es el espacio en el que cocinas y con qué cocinas, todo cuenta.

Crees que es lo mismo cocinar en una cocina desordenada, caótica, que no te inspira con sartenes o utensilios que se pegan.... ¿no verdad? Pues eso....

Cuidar tu espacio, tu orden, tu cocina y tu alimentación no va de fuerza de voluntad, va de amor propio.

- **Ordenar es cuidarte.**
- **Organizarte es respetarte.**
- **Elegir con intención es escucharte.**
- **Preparar algo para mañana es acompañarte y ponerte las cosas fáciles.**

Ordenar no es solo pensar en el orden en sí (en plan que desordenada soy) o la organización no va de... ainss soy un desastre, no, es importante entender que **cuando no te organizas no te respetas** porque hace que te satures, hace que pierdas tiempo, hace que pierdas foco y luego viene el estrés.

Orden y amor propio.

Tu cocina no es un lugar donde "tienes que cocinar y punto".

Tu cocina es un espacio energético donde se decide muchas cosas, entre ellas cómo te vas a sentir hoy. es el corazón de tu casa, es donde nace la magia.

La cocina es amor, es cuidado, es gente al rededor de la mesa, es placer y si quieres es diversión.

"Lo que ordenas fuera, se ordena dentro"

Incorporaremos hábitos nuevos, revisaremos los antiguos... pero antes de adentrarnos en la alimentación y en cocinar, vamos a revisar como están los espacios físicos y mucho más.

Limpiar, soltar y vaciar

¿Qué tal tu cocina? Tus muebles, tus cajones, tu menaje....

Vamos a revisar cajón por cajón, detalle a detalle, no se trata de dejarla en plan minimalismo total, pero si es importante deshacerse de lo que no nos sirve para dar espacio a la coherencia, a la claridad y la paz mental.

- Despejar encimeras
- Vaciar cajones
- Eliminar alimentos viejos o que ya no eliges
- Soltar utensilios que nunca usas
- Limpiar el frigorífico
- Dejar visible lo que quieres usar más

- Tu cuerpo ama el orden.
- Tu mente ama el orden.
- Tu energía ama el orden.
- Todo dios ama el orden...

Todos sabemos perfectamente que el orden da paz, mucha paz.

Orden y amor propio.

Y poco más, ya estás lista para empezar.

Empieza por donde te de más rabia, preferiblemente por cajones y armarios y deja la nevera y congelador para lo ultimo, si no puedes hacerlo todo en un mismo día ese sería el corte; todo lo seco y utensilios un día y nevera y congelador otro día.

Ves vaciando cada cajón o armario, aprovecha para limpiarlo ya que está vacío y revisa elemento por elemento, ves guiándote con esta lista de tareas y hazla tuya como siempre digo.

¡¡OJO!! Me repito, no se trata de tener la cocina perfecta, sino perfecta a tu manera, perfecta para ti, con que tenga sentido para ti es suficiente ¿ok?

1) **¿Está en buen estado?** Revisa el estado de cada utensilio, desde las sartenes (por dios no quiero ni una sartén con antiadherentes desgastados), cuando podáis si las tenéis de teflón/antiadherentes cambiarlas por las de acero inoxidable o hierro fundido, entiendo que todo es dinero así que ya irás haciendo una lista de todo lo que tienes que cambiar y ya lo irás haciendo cuando puedas ¿ok? revisa: platos, tazas o platos golpeados, tapers que no cierran bien....

2) **Quédate SOLO con lo que UTILIZAS:** ¿Tienes 6 sartenes pero solo utilizas dos?... ¿necesitas que te lo diga? No se trata de tirar y si no lo quieres regalar itampoco! pero elimina todo aquello QUE NO UTILICES de tu primer plano visual, y quédate con lo que realmente utilizas a mano.

Aquel cuchillo que solo utilizas para cortar el pollo relleno en Navidad, el táper de las tortillas cuando me voy de picnic.... a veces solo será cambiarlo de lugar, seguro que puedes hacer una caja con todo lo que utilizas dos/tres veces al año y tenerlo en otro lugar guardado o en la parte de la cocina donde solo llegas con el taburete.

En los muebles y cajones principales que tenemos más a mano tienes que tener solo lo que utilizas casi a diario, aprovecha y al mismo tiempo revisa si está todo bien colocado y en su mejor lugar, que al abrir los muebles y cajones, te de claridad.

Orden y amor propio.

- 3) **Orden:** Cocola todo de forma estratégica y ordenada, desde lo que más utilizas más cerca a colocar las sartenes de mayor a menor, tal vez organizar por zonas de uso y cerca de cada área, cuchillos que utilizas en el cajón de debajo del fuego no en el de la derecha.....
- 4) **Fechas de caducidad:** Utiliza el método FIFO "First In, First Out" ; primero en entrar, primero en salir. se trata de ordenar todo lo que tiene fecha de caducidad de la más larga a la más corta delante, aunque tenga fechas de caducidad larga, si compras una lata de mejillones y ya tienen una en casa, pondrás la nueva debajo o detrás.
- 5) **Botes de cristal:** Utiliza botes de cristal y etiquetas para todo lo que ya está abierto, todo lo que está en cartón, bolsa.... termina en el olvido o se deteriora rápido por no utilizarlo nuevamente. Si lo tienes en botes de cristal visibles siempre puedes ponerle la fecha de caducidad a mano o cortar la parte de la etiqueta donde pone la fecha y ponerlo en el bote. Tenerlo a la vista te ayudará a terminarlo antes de volver a comprar.
- 6) **Ten a la vista aquello que quieres utilizar y siempre se te olvida.** Por ejemplo quieres incorporar la cúrcuma o las semillas en tu día a día, pues bonito y a la vista, por un lado queremos claridad y tenerlo todo despejado pero se puede conseguir el equilibrio.
- 7) **Tablas de cortar:** Te aconsejo que tengas un par de ellas, por ejemplo que la que utilizas para el pescado y la carne no sean la misma que utilizas para cortar unas verduras crudas que te vas a comer sin cocinar, de esta forma evitas la contaminación cruzada. Además si la que utilizas para la carne y el pescado puede ser de fácil desinfección sin poros tipo cristal o acero inoxidable mejor que mejor.
- 8) **Encimera despejada:** Deja tan solo un par de objetos y que sean los que utilizas, te dará esa sensación de limpio y ordenado y será lo que te de más paz mental al entrar en ello y si uno de esos objetos puede ser una planta mucho mejor, le dará mucha vida a tu cocina.

Orden y amor propio.

9) **Organizadores/separadores:** Vale la pena revisar si necesitas cajones para los cubiertos, separadores para trapos, tapers, que cada cosa tenga su espacio, coloca los trapos bien doblados, que todo lo que haya dentro de un mismo cajón lo puedas ver todo, tal vez te parezcan chorradas, pero te aseguro que te ayudará con la organización mucho más de lo que parece.

10) **Toca la despensa:** Ya sea un cuartito anexo a tu cocina, un armario a parte o uno de los muebles de la cocina más lejano a parte de organizarlo con el método FIFO, te aconsejo revisarlo, reorganizar y limpiar una vez al mes para mantenerlo a punto, colocarlo de forma estratégica lo más alto detrás y lo más bajito delante, no tapar nada, y por familias (conservas de pescado, conservas vegetales, pastas y arroces....).

11) **Orden y limpieza diaria y al momento:** Intenta llevar al día tu cocina, limpiar lo que ensucias mientras cocinas, no dejar que se acumule, guardar el bote de miel cuando lo has utilizado e ir mantenido casi al momento, se trata de actitud y presencia, al final que prefieres... ¿tardar dos minutos más y que al terminar esté todo listo o luego tener que estar limpiando mil cacharros? Un mal día lo tenemos todos, pero intenta no irte a dormir con la cocina sucia, te aseguro que tu mañana amanece diferente cuando entras en la cocina y sientes ese orden, consigues esa paz mental que tanto necesitamos.

12) **Revisa la luz de tu cocina,** una buena iluminación es importante, también hace que veas las cosas diferentes, poner un foco más grande, una bombilla más potente.... pequeños detalles que marcan la diferencia.

13) **Decoración,** ¿Por qué no tener un cuadro bonito en la cocina? con una frase motivadora, esa plantita que hemos hablado antes, que al entrar en tu cocina digas ¡Jo, que bonita mi cocina!

14) **Nevera y congelador:** Es como otro mundo dentro de la cocina ¿verdad? por eso antes decía que tal vez necesitarás dos días, una para la parte de muebles y otra para nevera y congelador.

Ir vaciando balda por balda, cajón por cajón, sacarlo todo a la encimera para mirar revisar cada alimento, revisar si está en buen estado, fecha y aprovechar para limpiar.

Orden y amor propio.

Volver a colocar por categorías; salsas, embutidos, carne, frutas, verduras...

Detrás lo alto y sin abrir que se vea de menor tamaño a mayor, no poder un brik de leche delante de un bote de mermelada por ejemplo.... no tapar unas cosas con otras.

Meter los restos de comida, salsas en tapers de cristal transparentes o tarros para optimizar el espacio y se vea lo que hay en su interior.

¡No comprar de más! Ya hablaremos de la lista de la compra pero acostumbrarse a comprar por semanas tolo lo que es fresco y no comprar de más.

Con el congelador haremos lo mismo, acostumbraros a no comprar para más de un mes, ¡¡que son 4 semanas!! más que suficiente.

Pensar dos veces antes de congelar un resto de comida, si no te lo vas a comer hasta dentro de tres o cuatro meses.... ¿es necesario congelarlo? tal vez es mejor comer dos días lo mismo y no congelar los restos, muchísimas veces estos restos quedan en el olvido ocupando un espacio que te quita no solo espacio sino claridad.

Y hasta aquí con la organización y el zafarrancho.

Si te cuesta más de dos días TRANQUILIDAD, ves haciendo a tu ritmo y sin agobios, que sean momentos de calidad y sin prisas, mejor hacerlo lento y bien que no hacerlo con prisas, este trabajo no es solo limpiar y ordenar y así quiero que lo sientas, hazlo con conciencia y ganas, conecta con tu cocina, con el corazón de la casa,

Haz las paces con tu cocina, reconcílate con ella y siéntela tuya.

Tu planificación semanal realista.

Comer bonito NO es comer perfecto, es comer saludable dentro de tus posibilidades.

Tener una planificación amiga... no tiene precio, tanto en la cocina como en todo, levantarte con una idea clara es la bomba así que hablemos de planificación.

La planificación debe adaptarse a tu vida real y para ello necesitas tener muchas cosas en cuenta.... veamos cuales son:

- ¿Qué días tengo poco tiempo?
- ¿Qué días puedo cocinar más?
- ¿Qué días como sola?
- ¿Qué días como con mi familia?
- ¿Qué días no como en casa?
- ¿Qué horas "reales" tengo para preparar la comida?
- ¿A qué hora suelo tener más o menos energía?
- ¿Qué días suelo estar más cargada de trabajo?

Si no tienes todas estas cosas en mente y bien claras antes de ponerte a planificar será una catástrofe total.

La planificación se hace SEMANAL, lo primero que tienes que hacer es pensar en todas las preguntas que te he planteado arriba y tomar decisiones:

1) ¿Qué día crees que es mejor para ti ponerte a planificar la semana? siempre el mismo día y si me apuras incluso siempre a la misma hora, está claro que siempre habrá semanas que no se podrá pero tener un plan es magia pura.

Yo por ejemplo planifico los viernes por la tarde, o mejor dicho al medio día, después de comer, ya sé como ha ido la semana, como me siento y mis necesidades y ya sé cuales son mis planes del fin de semana, esto me da mucha información para "decidir con consciencia y responsabilidad" como quiero que sea la siguiente semana.

Tu planificación semanal realista.

Todos sabemos que el fin de semana es cuando somos más flexibles y vienen más los excesos así que dependiendo de si voy a tener una barbacoa, o una cena con fiesta incluida... decidiré como quiero empezar el lunes.

Elijo los viernes por la tarde para poder tener tiempo según mi fin de semana para las cosas más importantes que hay que hacer antes de empezar la semana previa:

- 1) Ir a comprar.
- 2) Hacer Bach cooking si lo necesito.

El mismo viernes reviso mi nevera, reviso mi despensa y hago la lista de la compra, luego decido si voy a comprar el mismo viernes o el sábado y si necesito adelantar algo de cocinado si lo haré el domingo por la mañana o por la tarde.

¿lo veis? vale seguimos...

2) ¿Necesitas hacer Bach cooking? Depende de tantas cosas, que como no solo tú lo puedes saber, dependiendo del tiempo que dispones, de tus horarios, tal vez ya lo estés haciendo o tal vez no y lo necesitas en tu vida, así que reflexiona sobre esto....

¿Tienes tiempo para cocinar en tu día a día? Al menos 20/30 minutos al día, muchas preparamos la comida del día la noche anterior, otras se levantan pronto y lo hacen antes de ponerse/irse a trabajar y otras lo hacen justo antes de comer.

Revisa como lo haces ahora, si realmente es la forma correcta, si te produce paz o si necesitas o bien cambiar cuando lo estás haciendo o si necesitas incorporar el Bach cooking para que esos 20/30 minutos diarios se conviertan en 10.

Hacer Bach cooking es hacer las bases de lo que vas a cocinar durante la semana: caldos, hervir pasta, arroz o quinoa, hacer cremas, cortar verduras....

Tu planificación semanal realista.

Yo no hago mucho Batch cooking, tengo la suerte de trabajar en casa y suelo cocinar justo en cada momento, personalmente a mí lo que me robaba mucha energía y tiempo era "no tener un plan, no tener una planificación" una vez que sabía en todo momento lo que tenía que cocinar, para mí ya era coser y cantar.

Eso sí, los caldos siempre los hago con antelación y las legumbres cuando cocino cocino doble, siempre tengo en el congelador raciones de caldo, legumbres y cremas.

¿Y para ti?, ¿Tú que necesitas? Piénsalo detenidamente...

3) Mi agenda personal: Cuando te sientes a planificar tu menú tienes que anotar en el semanario los días que tienes cenas o comidas, jueves comida de trabajo, martes como con mi madre, hermana.... domingo comida con amigos.

Esto te dará una visión clara de que tienes que cocinar para esos días en concreto, si estás sola en casa, comida libre pero si tienes que dejar la comida hecha ya sabrás que tienes que hacer.

4) Crea tu menú semanal: Con todo lo que hemos visto ya puedes crear tu menú semanal, ahora que todavía no nos hemos adentrado en el mundo de los nutrientes quiero que empieces a planificar tus semanas con lo que HOY sabes y poco a poco irás modificando los menús.

Empieza a conectar con tus necesidades, señales y síntomas y como antes comentaba ten en cuenta como te encuentras, como ha ido o irá el finde o la semana y tenlo muy presente a la hora de elegir el menú.

Por ejemplo el día que sabes que vas a comer más de la cuenta por la noche elige un menú ligero, una crema, un caldo, unas verduras.... el día que sabes que vas a tener una cena con muchas mezclas, come una ensalada a tu elección por ejemplo, ves probando y poniendo consciencia.

Tu planificación semanal realista.

No te olvides del **“diario de alimentación consciente”** vas a empezar a planificar tus menús y a ponerle consciencia a tus elecciones en tu día a día a intentar a tu forma equilibrar y compensar cada vez que tengas una cena o comida fuera de casa o mas copiosa de lo normal.

Ves anotando en tu diario tus digestiones, tus sensaciones, todo lo que vayas sintiendo ¿ok? esto te ayudará muchísimo a la hora de planificar y elegir.

Tu menú Base

Un menú base, simple, **“repetible”** y delicioso del que parten todas tus decisiones.

El objetivo NO es cocinar mucho, el objetivo es tener un menú genérico que irás cambiando a medida que vayan cambiando las estaciones.

Tu menú tendrá dependiendo de tus horarios y descansos:

- 1 desayuno base
- 1 comida base
- 1 merienda opcional (si la necesitas)
- 1 cena base

Se trata de elegir unos ingredientes base para cada comida, por ejemplo.

Los desayunos, a día de hoy ¿que desayunas? tal vez desayunas cada día lo mismo, tal vez diferentes cosas, una idea sería los lunes, miércoles y viernes desayuno fruta con yogur, los martes y jueves tostadas, sábado tortitas y los domingos huevos.... solo es un ejemplo luego ya vas puliendo y decidiendo cada semana que fruta, con qué comes las tostadas..... ¿se entiende?

Las comidas: elije un ingrediente PRINCIPAL para cada día y combínalo como sepas, con las recetas y forma que sueles cocinar.

Tu menú base

Por ejemplo:

Los **lunes**: LEGUMBRE.

Los **martes**: PESCADO.

Los **miércoles**: PASTA O QUINOA

Los **jueves**: CARNE.

Los **viernes**: PATATA

Los **sábados**: MARISCO.

Los **domingos**: ARROZ..

Un ejemplo de lo que podría ser la planificación de comidas de una semana:

- Lentejas con verduras.
- Pescado con verduras al horno.
- Espaguetis integrales con tomates Cherry y verduras al curry.
- Pollo plancha con ensalada, aguacate y nueces.
- Ensalada payesa de patata.
- Ensalada de gambas cocidas, maíz y espárragos.
- Paella.

Merienda: Si sueles merendar y tienes hambre siempre puedes merendar fruta, frutos secos, alguna infusión, yogur...

Las cenas: las cenas cuanto más pronto y **ligeras** sean mucho mejor, no sé si habrás echado de menos los huevos por ahí arriba, yo me los suelo reservar para las cenas porque son super versátiles, son pim pam pun, y una maravilla, así que las noches suelo cenar huevos, cremas, caldos y según la estación del año ensaladas y fruta.

Aquí lo mismo para empezar hazlo y colócalo en base a lo que hoy comes tú ahora normalmente poniendo conciencia, poco a poco iremos cambiando cositas. Ejemplo: lunes, miércoles y domingo: cremas y caldos con alguna ensalada, martes y jueves huevos, sábados fajitas mejicanas?

Tu menú semilla

Tener un menú base, te da estructura mental para no liarte y no empezar de cero cuando vas a planificar tu menú semanal, te hace la vida más fácil.

Ahora se trata de que experimentes, empieces hacer tus propios menús semanales en base a lo que hoy comes, poco a poco ya irás modificando a medida que vayas aprendiendo y creando tu propia alimentación.

Hazlo a tu forma y elije el ingrediente principal que quieras, ahora ya sabes como funciona y el concepto de tener un menú base, ahora tu elige el ingrediente principal que quieras y colocarlo como quieras y también puedes quitar alguno y repetir, por ejemplo comer dos días a la semana carne, o incorporar algo más a las cenas..... hazlo lo más parecido a lo que HOY HACES, y ves revisando que tal te encuentras con tu alimentación actual.

Simplemente conecta con tu alimentación y ves anotando, planificando, empieza a coger las riendas de tu alimentación y tu cocina.

En el **“cuaderno de transformación”** encontrarás todo lo necesario para empezar a planificar.

Mini rituales diarios

A día de hoy.... ¿tienes alguna rutina diaria que sí o sí hagas cada día?, ¿hay algo que hagas cada día sin tan solo ni pensarlo? ¿pequeños gestos, hábitos o rutinas que te hagan el día mejor? o tal vez sea lo contrario....

Piensa por un momento si identificas alguno y luego sigue leyendo.

Hay pequeños gestos, pequeños hábitos que con poco tiempo aportan mucho a nuestro día a día, a nuestro autocuidado y que además nos ayudan a poner atención y consciencia a nuestro cuerpo y nuestro bienestar.

Como empiezas tu día, puede marcar como irá el resto de tu día así que vamos a revisar pequeños hábitos que son muy potentes y pueden marcar un antes y un después.

Los hábitos no tienen nada que ver con lo que comes, con si planificas o no.... con pequeños "regalos", son actos de amor propio que te hacen conectar contigo y con tu cuerpo, son recordatorios suaves para volver a ti,

Ves viendo como los puedes incluir, si te apetece o no te apetece, si es que no, porque no..... estos pequeños rituales.

Te pongo varios ejemplos:

1. Limpieza de dientes/boca justo al despertarte: Este hábito tan sencillo es algo que muchas personas hacen mal y se limpian la boca/dientes después de desayunar.... mec... ¡ERROR!... Durante la noche, tu cuerpo expulsa toxinas hacia la saliva y se quedan por toda la boca, lengua, encías, dientes....

Lavarte los dientes al despertar evita "re-ingierlas", si lo piensas tiene toda la lógica, si primero desayunas, se vuelven por donde han venido.... ese mal aliento de las mañanas.... no es casualidad amiga..... Limpiarse los dientes al despertarte es el primer acto de amor que puedes hacer hacia ti misma.

Mini rituales diarios

2. Agua templada al levantarte: una vez que te has limpiado los dientes y la boca, beber un vaso de agua templada, despierta tu sistema digestivo sin agresión, hidrata después de toda la noche y mueve suavemente, es como darle una caricia interna a tu cuerpo.

Escoge una temperatura que se sienta amable para tu cuerpo. Ni fría ni caliente: solo agradable, en verano a temperatura ambiente es suficiente, en cambio en invierno es mejor calentarla un poco ya que las temperaturas son más bajas y el agua estará más fría, no tienes que hervirla! solo calentarla un poco a unos 30° suficiente.

3. Masticar lento y saborear: Tu estómago no tiene dientes.... así que cuanto más mastiques los alimentos más ayudarás a tu estómago y a la digestión. Como masticas, cambia totalmente tu digestión, tu hinchazón, tu energía y hasta tu ansiedad, ¿tremendo verdad?

Prueba a contar mentalmente 5-10 segundos por bocado, he escuchado que hay gente que incluso llega a los 20-30 segundos.... wow, yo eso ya no puedo a no ser que esté haciendo una práctica d mindful eating.

Pero es cierto que solemos comer rápido y poco nos dicen lo importante que es masticar de una forma u otra y tiene todo el sentido.

4. Respiración antes de comer: ¿te paras antes de comer? ¿piensas algo relacionado con la comida? es decir.... cada uno comerá en un sitio diferente, alguna en la oficina con un taper, otras en casa solas otras en compañía.... pero, ¿te detienes aunque sea un instante nada 10-15 segundos antes de comer? es un acto muy sencillo y muy potente es como si "cortaras" lo que estás haciendo y para dar espacio al momento de la comida a todos los niveles... parar los pensamientos que tienes en ese momento, revisar tu postura, como estás, si tienes hambre o no....

Así que a partir de ahora, antes de comer ya sea desayuno, comida o cena; inhala profundo, sueltas y traes al cuerpo al momento presente, lo creas o no, esto también cambia tu digestión más que cualquier superalimento.

Mini rituales diarios

5. Comer sin pantallas: Este punto ni debería estar aquí, es "obvio" pero por si hay alguien en la sala.... adiós a las pantallas ya sea tele o móvil para comer, no es que necesites silencio absoluto, solo ausencia de distracciones, no boicotees tu comida y tu momento con pantallas por favor. PRESENCIA Y CONSCIENCIA.

6. Revisa cada día tu planificación del menú: por si tienes que modificar algo, por si sientes que tu cuerpo te está pidiendo un cambio, por si quieres adelantar algo para mañana, hazte este pequeño favor cada día y transforma por completo tu día a día.

Pueden ser muchas cosas, un síntoma que te haga cambiar los macarrones de mañana por una sopa y los macarrones los muevo al jueves, podría ser un imprevisto de algo de trabajo y tienes que organizar la comida por la noche, podría ser que se te han acabado las espinacas y mañana tocaban y elijas por que las vas a sustituir.... esas cosas que pasan...

7. Agradecer la comida: No es espiritualidad, es biología emocional, agradecer baja el cortisol, abre el sistema digestivo y te conecta con tu cuerpo, te lo puedes creer o no... pero no te cuesta nada ponerlo en práctica, agradecer en general es una herramienta muy poderosa y también hay que agradecer la comida que cada día nos nutre y da energía vital.

Y hasta aquí los mini rituales diarios y no me vengas con "el tiempo" que casi todos son cosas que haces y tal vez tengas que modificar o ponerle otra mirada y los que no hagas no me cuentes cuentos, que beber un vaso de agua, darle al mando de apagar la tele, respirar, dar las gracias, revisar el menú, limpiarse los dientes y masticar un poco más lento..... cabe todo en un minuto.

Es más una cuestión de hábitos y de acordarse, es por ello que te animo a revisar este apartado en el "cuaderno de transformación" donde encontrarás una tabla con todos los rituales para que no se te olviden.

Seguimos....

Recuerda, esta semana....

Esta primera semana NO buscamos:

- Cocinar perfecto
- Hacer recetas nuevas
- Seguir un menú estricto
- Eliminar alimentos de golpe...

Buscamos:

- Orden
- Claridad
- Crear un espacio sagrado en la cocina.
- Escuchar tu energía
- Empezar con tu menú semilla
- Implantar nuevos rituales de cuidado.
- Sentir amor propio en cada paso

Recuerda también escribir y anotar todo lo que te apetezca en el **“Cuaderno de Transformación”**

- Reflexión sobre tu cocina actual, lo que te gustaría hacer cambiar que te haya quedado pendiente, esas cositas que nunca haces por falta de tiempo....
- Qué sueltas, qué mantienes y que incorporas.
- Cómo te quieres sentir esta semana, que te está removiendo todo esto....
- Tu menú semilla escrito
- Un pequeño compromiso de amor propio.

“Cuando pones orden fuera, tu cuerpo encuentra espacio para sanar dentro.”

Seguimos...