



RESUMEN

Que es comer

de verdad...

Libro de trabajo 1
Masterclass 5

Resumen y claridad Master 5

Tal vez ahora sientas que tienes la cabeza como un bombo... y no llegas a entender como hacerlo y como crear tu alimentación en tu día a día, todavía nos queda chicha.

Te hago un pequeño resumen y con lo que quiero que te quedes hoy, voy a intentar bajar el ruido...

Quédate con esto:

Comer bien no es comer menos, ni eliminar sin sentido.

No enfermamos por falta de comida, sino por exceso de carga:

Carga digestiva, carga tóxica, carga mental y por supuesto carga emocional.

Eliminar por miedo no funciona.

Restringir sin entender no funciona.

Castigarte no funciona.

El cuerpo necesita **nutrición, descanso digestivo y coherencia, no guerra.**

Hoy has aprendido a diferencia lo que alimenta pero no nutre.

Sabes diferenciar un poco más consciente la comida real de los productos industriales.

Y has entendido que hay alimentos que no solo no te nutren sino que te roban energía, salud, fuerza...

Se trata de comer alimentos reales, entender el porque y priorizar la calidad a la cantidad.

Resumen y claridad Master 5

La industria alimentaria no cuida de tu salud y no lo hará nunca y no pasa nada, está y siempre estará y tenemos que convivir con ello, siempre habrá alimentos que nos intoxican, y siempre han estado en nuestra vida, hay que aprender a convivir con ello.

Hoy sabemos con más conciencia qué nos hace daño, pero también sabemos que a veces necesitamos "desconectar el cable" y disfrutar sin obsesión, sin culpa, sin fustigación, simplemente como yo digo necesitas fluir y dejar de pensar...

Tenemos que tener claro e identificar cuando es que quiero fluir (cuando salimos con amigos, cuando tengo un compromiso en casa de alguien, cuando quiero ir a celebrar algo...)

Pero sobre todo y lo más importante: empecemos a identificar cuando estás utilizando esa "excusa" de: **un "día" es un "día" y voy a fluir**, cuando aparece de la siguiente forma:

- Estás triste por algo y necesitas comer mal.
- Estás cansada, con sueño y sin energía y decides comer mal por no cocinar algo saludable, porque no has tenido tiempo...
- Estás enfadada, ansiosa, nerviosa, estresada y decides comer mal porque priorizas lo que tienes en ese momento en la mente y ahora no voy a estar pensando en que comer, que más da, no es importante la comida ahora....

Revisa y date cuenta de que al final te estás maltratando.....

No es lo mismo beber una cerveza y tomar unas patatillas porque estás con unos amigos, relajada, contenta y quieres disfrutar tanto de ese momento como del sabor de una buena cerveza y unas patatillas guarras, puedes hacerlo, debes hacerlo porque estás haciéndolo de forma CONSCIENTE, estás fluyendo bien.

¿Qué significa nutrir de verdad?

Pero no desde el cansancio, desde el estrés, desde la tristeza, desde la desorganización, desde la ansiedad.....

Eso no es fluir... eso es dejarse, eso es NO CUIDARSE pero sobre todo, es NO RESPETARSE Y NO QUERERSE BIEN.

Empieza a ver que podrías hacer en esos momentos, simplemente empieza por parar y escuchar, tal vez beber un vaso de agua, una ducha, respirar, pasear, una canción, bailar, cerrar los ojos, dormir, una charla con alguien que sabe escuchar.... para y revisa que te está pidiendo REALMENTE TU CUERPO.

Ves trabajando todo esto día a día y ves anotando en tu diario de alimentación y observación y ves escribiendo tu cuaderno de transformación con todo lo que vaya saliendo que creas de debes trabajar para estar mejor y no te olvides de compartirlo en el grupo o conmigo.

Hay que ir trabajando e integrando la escucha, el darse cuenta, sin juzgarte y sin recriminarte nada.

Y por otro lado vamos a ir dándole al cuerpo su marca de gasolina, justo la que necesita para que empiece a brillar ALTO.

Ten más presencia de tu cuerpo también estos días, MIRATE MÁS, ESCUCHÁTE MÁS Y estés haciendo lo que estés haciendo intenta no desconectar "del todo" contigo, intenta vivir de una forma que siempre te tengas presente.

Sí, lo sé, estamos en un tema teórico, y aquí estamos hablando de escucharse y una vez más aunque estemos en la parte teórica siempre hay que trabajar a tres niveles y no olvidar nunca las tres áreas de tu cuerpo.

¿Qué significa nutrir de verdad?

Todo es práctica, así que a practicar se ha dicho.

Presencia interior, no solo vivir hacia fuera para los demás.

Tu cuerpo necesita que lo conozcas, tu cuerpo necesita cuidado y diversidad.

- Frutas y verduras.
- Grasas saludables
- Proteínas de calidad
- Carbohidratos reales
- Fibra
- Micronutrientes
- Colores
- Variación

En la próxima lección más.

Te abrazo fuerte.