

A close-up photograph of a hand holding a glass of tea. The glass contains a dark liquid, a slice of orange, and a sprig of rosemary. The background is a soft, out-of-focus white and beige texture, possibly a blanket or fabric.

En el equilibrio está el Bienestar

Libro de trabajo 1
Masterclass 11

En el equilibrio está el bienestar

Hoy empezamos la última lección teórica, hoy vamos a hablar de equilibrio, de regulación y depuración.

En la primera lección teórica, ya aprendimos cómo funciona tu cuerpo, tus **órganos emuntorios** y vimos cómo el cuerpo es una máquina perfecta que cuando le das espacio y todo lo necesario, sabe limpiarse y regenerarse solo.

Tiene órganos preparados para eliminar lo que no necesita y mantener el equilibrio cada día.

También vimos que cuando entra más de lo que el cuerpo puede eliminar aparece la saturación y con ella los síntomas.

Hoy vamos a dar un paso más, entender cómo funciona el cuerpo es solo el principio y la pregunta real es:

¿Qué hago cuando siento que mi cuerpo está saturado?

Cuando hay:

- Hinchazón
- Cansancio
- Digestiones pesadas
- Poca hambre
- Sensación de exceso

¿Cómo ayudo al cuerpo a volver al equilibrio? Esto es lo que vamos a ver en esta lección, no desde los extremos, no desde las prohibiciones o restricciones porque sí...

Sino desde algo mucho más sencillo: Aprender a regularte y entender cómo funciona y qué necesita tu cuerpo.

El descanso digestivo

Después de entender cómo funciona tu cuerpo, hay algo que empieza a tener mucho sentido:

El cuerpo necesita espacios sin comida.

No porque comer sea malo, no me gusta que pensemos en los descansos digestivos o los ayunos como carencia, como restricción, sino como una necesidad.

Los descansos digestivos son buenos para el cuerpo porque digerir requiere esfuerzo y trabajo y **el cuerpo necesita descansar, ni más ni menos.**

Cada vez que comes el cuerpo tiene que:

- Producir enzimas digestivas
- Activar jugos gástricos
- Mover el alimento
- Absorber nutrientes
- Eliminar residuos

Todo esto requiere energía y si comemos constantemente, el sistema digestivo no tiene momentos de descanso.

El cuerpo pasa de digestión en digestión sin parar y esto es lo que nos puede provocar:

Las digestiones lentas, hinchazón, pesadez, falta de hambre real..

Muchas personas piensan que necesitan comer cada pocas horas para tener energía, pero muchas veces ocurre justo lo contrario:

Cuando dejamos espacio entre comidas, el cuerpo funciona mejor.

El descanso digestivo

Descansar es cuidarse, igual que el cuerpo necesita dormir por la noche, el sistema digestivo también necesita pausas durante el día.

Cuando dejamos espacio entre comidas es cuando:

- El cuerpo termina bien la digestión
- Se reduce la fermentación
- Aparece el hambre real
- Mejora la energía
- El sistema digestivo se regula mejor

No se trata de pasar hambre, se trata de no comer sin necesidad.

Muchas veces confundimos:

- Hambre con costumbre
- Hambre con ansiedad
- Hambre con aburrimiento
- Hambre con cansancio
- Hambre con tristeza
- Hambre con enfado o rabia

Aprender a dejar espacios entre comidas es una forma muy sencilla de empezar a escuchar al cuerpo.

Para poder hacer estos descansos digestivos correctamente es muy importante que sepas escuchar tu cuerpo y hayas comido cuando toca lo que toca, es decir una ración de nutrientes acorde a las necesidades del cuerpo humano.

Una buena dosis de proteína ya sea animal o vegetal, carbohidratos de calidad, grasas, frutas y verduras y una buena hidratación.

El descanso digestivo

Para poner en práctica los descansos digestivos es tan simple como **empezar por lo simple y básico:**

- Dejar varias horas entre comidas
- No picar constantemente
- Cenar ligero
- Cenar pronto cuando sea posible
- Comer solo cuando hay hambre real

Estas pequeñas decisiones que hemos ido viendo a lo largo de las masterclass durante el programa son primordiales, son hábitos que acompañan tu cuerpo de una forma respetuosa.

Muchas veces la regulación empieza por simplificar.

Es por ello que antes de iniciarte a según que tipos de ayunos más complicados o largos o iniciarte con los de detox, deberías conseguir que tus descansos digestivos básicos los tuvieras aplicados en tu rutina, por aquello de no empezare la casa por el tejado.

¿Se entiende verdad?

Primero los cimientos.

Ayuno intermitente desde una visión natural

El ayuno intermitente no es una moda, ni nada extraño, lo que como le ponemos nombrecitos pues lo parece...

El ser humano ha ayunado siempre, no porque fuera una técnica especial, sino porque no siempre había comida disponible y el cuerpo está preparado para funcionar también sin comer durante algunas horas.

Ayunar no significa hacer algo extremo, en realidad, muchas personas ayunan sin darse cuenta:

Cuando cenas a las 20:00 y desayunas a las 9:00 ya han pasado más de 12 horas sin comer.

Eso ya es un pequeño ayuno natural, sin pensar, sin mirar el reloj.

El ayuno no es una obligación ni una norma dentro de este programa, es simplemente una herramienta que puedes utilizar si te ayuda a sentirte mejor.

Qué ocurre cuando aplicas en tu rutina el ayuno intermitente:

Cuando dejamos de comer durante unas horas:

- El sistema digestivo descansa
- El cuerpo termina digestiones pendientes
- Se estabiliza el azúcar en sangre
- Mejora la claridad mental
- Aumenta la sensación de ligereza

Y muchas personas notan: menos hinchazón, más energía, más claridad, mejor digestión... pero ya sabes esto pasará si has acompañado esto con una buena nutrición.

Ayuno intermitente desde una visión natural

El ayuno no debe convertirse en una obligación, ni debería costar mucho ni forzarlo, debería poder integrarse de forma natural.

No hace falta hacer siempre el mismo horario, no hay que meterlo con calzador a una hora u otra.

Hay días en los que el cuerpo pide comida antes y otros en los que puede esperar más, dependerá de tantas cosas... de si has hecho deporte, de como hayas cenado...

El objetivo no es cumplir horas, el objetivo es escuchar el cuerpo y tu de eso espero que ya sepas bastante a día de hoy.

Hay personas que se sienten bien desayunando ligero, otras prefieren desayunar más tarde, ya vimos también los diferentes tipos de desayunos y los biorritmos y tu tienes que ir haciendo pruebas para ver que te sienta mejor.

Las dos opciones pueden ser correctas, aquí buscamos un tipo de alimentación "personal", el tuyo, el que te hace bien a ti el que te haga sentir segura, tranquila, acorde a tus valores y necesidades y que pueda ser FLEXIBLE sin que sea un boicoteo.

El ayuno intermitente puede ser bueno para ti cuando veas que puedes incluirlo por tus horarios, si eres una persona con problemas digestivos, te sientes hinchada y saturada.

Y si eres de los que tienes poca hambre por la mañana es una buena idea retrasar un poco el desayuno.

Pero..., ¿y si eres de los que te levantas con mucha hambre?

No todo el mundo puede retrasar el desayuno, hay personas que se levantan con mucha hambre real y forzarse a no comer puede generar malestar, ansiedad o bajadas de energía.

Ayuno intermitente desde una visión natural

En estos casos no es necesario hacer ayuno, el objetivo no es cumplir horarios perfectos, sino ayudar al cuerpo a funcionar mejor.

Si te levantas con hambre, escucha esa señal, el cuerpo también sabe cuándo necesita alimento.

De qué puede depender el hambre por la mañana...

Levantarse con hambre no es un problema, simplemente indica que el cuerpo está utilizando energía durante la noche.

Puede depender de varios factores:

- Haber cenado muy temprano.
- Haber cenado poco.
- Tener mucha actividad física.
- Tener un metabolismo activo.
- Dormir pocas horas.
- Estrés o desgaste acumulado.
- Estar en etapas de más demanda (trabajo, maternidad, crecimiento...)

En estos casos el cuerpo necesita combustible antes y es completamente normal y está bien,

Si has detectado que tienes hambre porque hay algo que tienes que rectificar, depende de tí cambiarlo y ver que ocurre.

Ojo, al igual que te digo que no hay que forzar y que todo deber ser de forma natural también te digo que sería totalmente normal que cuando haces un cambio tu cuerpo tenga resistencias, eso sí, solo unos días no siempre así que también aplica la paciencia y la lógica.

¿Ok?

Fases del ayuno intermitente

Cuando pasas varias horas sin comer, el cuerpo va cambiando poco a poco la forma de obtener energía.

No ocurre de golpe, sino por fases:

Durante las primeras horas después de comer el cuerpo utiliza la energía de esa comida, después empieza a utilizar las reservas que tiene disponibles.

0-4 horas después de comer

- El cuerpo está en digestión
- Utiliza la energía de la comida

4-8 horas

- Termina la digestión
- Empieza a estabilizarse el azúcar en sangre

8-12 horas

- El cuerpo empieza a utilizar reservas de glucosa almacenadas

12-14 horas

- Empieza el descanso digestivo profundo
- El cuerpo empieza a usar más grasa como energía

A partir de 14-16 horas

- Puede empezar una cetosis suave y natural
- El cuerpo produce pequeñas cantidades de cuerpos cetónicos

Esto no significa que tengas que ayunar tantas horas, significa que el cuerpo tiene la capacidad natural de entrar en cetosis durante algunas horas, incluso sin hacer dietas especiales.

Ayuno intermitente desde una visión natural

Importante, **para quien NO es el ayuno:**

El ayuno no es adecuado para todo el mundo ni en cualquier momento.

No es recomendable:

- Durante **embarazo o lactancia.**
- En personas **muy delgadas o debilitadas.**
- En **adolescentes** en crecimiento

El ayuno nunca debería hacerse desde la presión, si el cuerpo lo rechaza, no es el momento.

No hace falta empezar con horarios complicados.

Muchas veces el mejor ayuno es simplemente esperar a tener hambre real.

Y poco más sobre el ayuno intermitente, quédate con que NO es una dieta, no es un reto, no es una obligación, es simplemente darle espacio y descanso a nuestro cuerpo cuando lo necesita.

Como todo en este programa:

Lo pruebas, lo observas y decides tú.

Mini detox de 1 a 3 días

A veces hay momentos en los que sentimos que el cuerpo está más cargado de lo habitual y no hablo de estar un día inflamado.

Puede pasar después de:

- Vacaciones.
- Fiestas.
- Temporadas de estrés.
- Viajes.
- Comidas más pesadas de lo normal.
- Épocas con menos descanso.
- Incluso algo que te ha sentado mal y aparecen síntomas.

En esos momentos el cuerpo puede pedir un poco de ayuda extra para volver al equilibrio.

Y aquí es donde puede tener sentido hacer un mini detox sencillo y natural.

No se trata de hacer algo extremo ni complicado, muchas personas ven hacer un detox como algo malo, algo desmesurado, radical o extremo pero no ven mal comer ultraprocesados en su día a día.

Se trata simplemente de darle un poco más de descanso al cuerpo durante unos días para que se recomponga.

¿Cómo saber cuándo es una buena idea?

- Cuando haya hinchazón "frecuente".
- Digestiones pesadas "frecuentes".
- Falta de hambre real.
- Cansancio.
- Lengua blanca.
- Sensación de saturación.

Mini detox de 1 a 3 días

- Retención de líquidos
- Necesidad de volver al orden.

No hace falta esperar a estar mal de forma crónica, cuando notas que tu cuerpo no está tan ligero como suele estar.... DALE UN RESPIRO.

A veces basta con notar que el cuerpo no está tan ligero como suele estar.

Cómo hacer un mini reset/detox de forma sencilla:

Un mini detox no significa dejar de comer, significa comer "más simple" durante unos días.

Por ejemplo:

Durante 1-3 días:

- Frutas.
- Verdura ligera y cocinada de forma simple (vapor, horno)
- Caldos y cremas suaves.
- Y una buena hidratación.

Eliminando como puedes imaginar (alcohol, azúcar, ultraprocesados, mezclas de comidas, platos/ingredientes con digestiones largas...

La idea no es pasar hambre; es quitar carga digestiva.

No te va a pasar nada por comer menos unos días cuando tu cuerpo lo necesita siempre y cuando cuides tu alimentación el resto de días con alimentación REAL y NUTRITIVA.

Mini detox de 1 a 3 días

Ejemplo sencillo de día detox:

Según de donde vienes y lo que necesites puedes elegir hacer un mini detox de 1 a 3 días, si solo haces un día te recomiendo solo comer verduras, es decir, la opción del día 3.

Por la mañana:

- Agua tibia al despertar después de lavarse los dientes como sabes.
- A partir de la hora mejor tomar infusión o caldo en vez de café o un vasito de leche vegetal sin añadidos (ni aceites ni azúcares).
- Cuando haya hambre fruta, unas manzanas o peras si quieres también podría ser en compota.

Al mediodía:

Día 1: Verduras vapor o un toque plancha u horno o crudas, como sabes de temporada + proteína ligera magra (un poco de pollo o pavo por ejemplo).

Día 2: Verduras igual + patata o boniato.

Día 3: Solo verduras.

Tarde:

Fruta o infusión si hay hambre

Noche:

Una crema de verduritas o un vasito de caldo de verduras .

Que puedes notar

Después de hacer un mini detox tan sencillo como este, ya puedes notar desde el día 1 más ligereza, menos hinchazón y mejora en tu digestión a nivel físico pero también una claridad a nivel mental y emocional.

Para mí lo mejor de todo es haberlo hecho por salir de tu zona de confort, querer hacerlo es querer cuidarte, querer hacerlo es saber escucharte, querer hacerlo es elegirte, querer hacerlo es lo que te demuestra que tu llevas el control.

Un detox no es mágico, lo que es mágico es encontrar el equilibrio y por fin conectar con tu parte interior de querer cuidarte por dentro y por fuera.

Cómo volver a tu alimentación después de un detox:

- Vuelve poco a poco a tu alimentación habitual, a la buena a la que te cuida.
- Empieza con comidas sencillas, es decir, un poco al revés, si has hecho tres días de mini detox el día 4 repetirás el 3, el día 5 repetirás el 2 y el día 6 repetirás el 1.

Un mini detox no es un mini regalo para el cuerpo, un pequeño reajuste, justo el que necesita para volver a coger fuerzas, ni más ni menos, es una forma consciente de volver al equilibrio.

Y hasta aquí sobre los mini detox.

Ahora vamos a por más.

Cetosis funcional

En los últimos años se ha hablado mucho de **la dieta keto y de vivir en cetosis** como si fuera la mejor forma de alimentarse.

Pero antes de entrar en modas o dietas, es importante entender algo sencillo:

La cetosis no es una dieta; es un estado natural del cuerpo.

El cuerpo puede funcionar utilizando diferentes fuentes de energía.

Normalmente utiliza glucosa, que proviene sobre todo de los carbohidratos, pero cuando pasamos varias horas sin comer o cuando reducimos la cantidad de alimento durante unos días, el cuerpo puede empezar a utilizar grasas como fuente de energía, Eso es la cetosis.

Y es algo totalmente natural, puede aparecer:

- Durante el ayuno
- Durante un mini detox
- Cuando dejamos más espacio entre comidas.
- Durante la noche mientras dormimos.

El cuerpo tiene esta capacidad porque es flexible y está preparado para adaptarse.

Una pequeña cetosis puede ser beneficiosa, pero esto no significa que haya que vivir en cetosis, significa que el cuerpo puede utilizar esa vía cuando lo necesita.

Es una herramienta más del cuerpo para mantener el equilibrio.

Cetosis funcional / Dietas Keto

Por qué no creo en las dietas keto estrictas...

Aunque la cetosis puede ser natural, eso no significa que sea necesario eliminar los carbohidratos.

Las dietas keto estrictas suelen implicar:

- Mucha proteína animal
- Mucha grasa
- Muy pocos vegetales (limita muchos de ellos)
- Muy pocos carbohidratos

Y esto puede generar:

- Digestiones más pesadas, sobrecarga hepática
- Estreñimiento
- Falta de diversidad alimentaria y de energía a largo plazo...

El cuerpo necesita variedad, diversidad, necesita productos de temporada, necesita carbohidratos de calidad y equilibrio.

No necesita vivir en un extremo.

Los carbohidratos no son el enemigo y en esta dieta lo parecen, es importante recordar algo que ya vimos:

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo.

Cuando son de calidad ayudan a sostener la energía, regulan el sistema nervioso, mantienen el equilibrio hormonal.... es por ello que si los eliminas, pueden generar el efecto contrario

El problema no son los carbohidratos "reales y de calidad", el problema son los carbohidratos refinados y ultraprocesados.

Equilibrio, equilibrio y equilibrio...

Equilibrio en lugar de extremos

Dentro de una alimentación consciente puede haber momentos con más carbohidratos y momentos con menos.

Momentos con comidas más ligeras y momentos con comidas más completas.

Eso es lo natural.

El cuerpo funciona mejor cuando hay flexibilidad.

No cuando hay rigidez.

Como volver al equilibrio...

A lo largo de la vida habrá momentos en los que comerás peor, tendrás menos tiempo o te saldrás de tu rutina.

Y esto es normal, y esto te va a pasar...

Vacaciones, celebraciones, viajes...

Épocas de estrés, cambios en la vida que te desmontan y te desmoronan...

Cambios de horario, de trabajo, pasar de un hijo a dos....

Días con menos organización... y no pasa nada.

El cuerpo no se desequilibra por unos días diferentes, por unos meses o por una temporada, siempre y cuando conozca el camino de vuelta, cuando hayas sentido lo que es vivir en equilibrio siempre querrás volver ahí, a tu centro.

Cuando tengas una mala racha, conecta con tu interior, con todo lo aprendido, con tu propósito, con tu visión, solo necesitas volver a lo que ya sabes, a lo que te hace bien, a lo que sabes que te cuida.

La diferencia está en la raíz de saber de donde viene ese desequilibrio...

Cuando pasa por cosas "agradables" como las vacaciones, viajes, celebraciones... aquí es muy sencillo volver a tu centro, casi que lo agradeces una vez que han pasado, es como... ya está, lo he pasado en grande pero necesitas esa rutina, necesitas sentirte bien, necesitas esa conexión contigo...

El problema suele ser cuando ese "desequilibrio" viene por algo emocional, aquí es cuando es más difícil, porque hay que trabajar la parte emocional.

Como volver al equilibrio...

Ya hemos visto que es el pez que se muerde la cola, que todo está vinculado, así que cuando estés mal empieza por arreglar tu parte física: revisa las fugas de tu área "física" son las más sencillas de equilibrar ; alimentación, el contacto con la naturaleza, los horarios...

Una vez que tengas equilibradas tus fugas del área física; hayas retomado tus rutinas/rituales diarios, hayas vuelto a conectar con el movimiento y la naturaleza, hayas retomado tus planificaciones del menú semanal, tu día de compra, etc....

Será mucho más sencillo tener fuerza para abordar el resto de fugas, porque aunque todo esté vinculado si una de tus áreas está equilibrada te dará fuerzas para equilibrar las demás, con energía, una buena nutrición....

Recuerda aquí aplicar "el realismo" conectar con lo que sí es "real" con lo que depende de tí o no.... con todo lo aprendido.

Vuelve a los apuntes y a todo aquello que necesites y siempre que necesites ayuda, búscala o pídelas, recuerda no es normal sobrevivir, busca ese equilibrio, está en tí, solo necesitas reconectar.

Y recuerda cuando te desequilibras no es un fracaso, es la vida diciéndote algo, queriéndote mostrar algo, te ayuda a hacerte ver.... no es por aquí, vívelo como una oportunidad, como algo positivo.

Con pequeños cambios y repasando todo lo que sabes, tu cuerpo responderá rápido

Siempre puedes volver.
Siempre.