



# Los mandamientos de una alimentación VITAL Y EQUILIBRADA

Libro de trabajo 2  
Masterclass 10

## Los mandamientos son:

1. **Vive “conectada” a la vida**, a tu cuerpo, con presencia y consciencia.
2. **Para y respira siempre** antes de comer, conectar con tu cuerpo y la comida, tres veces mínimo.
3. Come **despacio y con atención**.
4. **Mastica** mucho, con calma, conecta con los sabores y texturas.
5. **Vive en coherencia con tus valores**, tus decisiones deben ir alineadas a tu alimentación.
6. Conecta con tu **propósito** de vida.
7. Lleva una correcta **higiene bucal** (dientes y lengua); limpia tus dientes y lengua justo al despertarte antes de beber o ingerir cualquier alimento, importante también antes de ir a dormir.
8. Bebe un vaso de **agua tibia/caliente** por las mañanas para darle esa caricia a tu cuerpo, activa la digestión y despierta tu cuerpo con suavidad.
9. Haz **movimientos** ligeros y rotatorios **a primera hora de la mañana** para activarte y conectar con tu parte física.
10. Intenta no tomar **café** hasta al menos una hora después de despertarse.
11. Come acorde a las **estaciones** con frutas y verduras de **temporada**, conecta con la tierra y sus ciclos.
12. Respeta los **biorritmos**, los ciclos circadianos y los **descansos digestivos** siempre que puedas.
13. Come solo con **hambre real**, y cuando haya hambre, una vez más escucha tu cuerpo.
14. **No comas bajo estrés**, antes revisa como calmarlo, respira y conecta contigo.
15. Come hasta estar **saciada** no “llena”, no comas de más, come despacio y dale a tu cuerpo espacio para sentir lo que va entrando, llénate al 80%.

## Los mandamientos son:

16. No comas con el **móvil o la tele**.
17. **No bebas agua durante las comidas** es importante para que los jugos gástricos sigan su curso, pero no te olvides de llevar una buena hidratación.
18. **No bebas agua fría** para no darle golpes de frío a tu fuego digestivo, mantenlo lo más caliente posible.
19. Come **crudos** antes de las comidas y/o como guarnición, tener muy en cuenta una ingesta de alimentos "no cocinados" menos de 42°.
20. Aliméntate de **comida real, alimentos puros** y evita los tóxicos y los ultra procesados.
21. Consume **productos de calidad** y a poder ser ecológicos siempre que se pueda, mejor menos y mayor calidad.
22. Deja **espacios digestivos** entre comidas principales (2/3 h).
23. La **fruta siempre sola** (menos manzana, coco y pera).
24. **Diversidad y colores** en el plato para beneficiarte de todos los antioxidantes, vitaminas...
25. Respeta siempre que se pueda la **correcta combinación** de alimentos (acuérdate de la norma 1/7).
26. **Que no entre más de lo que sale**; mantén tu cuerpo limpio y resetea (mini detox  $\frac{1}{3}$  días) y cuida tu cuerpo cuando sientas que estás sobrepasada y mejor si es al momento.
27. **Sé flexible** y no te obsesiones con la alimentación, disfruta de tus "dosis terapéuticas" tanto como de comer saludable. Las dosis terapéuticas no deberían exceder las 2 veces a la semana.
28. Un buen **contacto con la naturaleza** siempre que puedas.
29. Mantén tu cuerpo **activo** y en **movimiento**, te ayudará a sentirte ágil, viva y a dormir mejor.
30. **Cena pronto y ligero** (mejor no más tarde de las 20:00 h).

## Los mandamientos son:

31. **Descansa** profundamente por la noche, 8 horas, mínimo 7h.
32. Ten siempre presente las **fugas y los aportes de las tres áreas** para buscar siempre el equilibrio.
33. **Vive en el amor**, preocúpate de las cosas que dependen solo de ti y deja que cada cual se ocupe de lo suyo.
34. **Pon límites** a todo aquello que te hace daño.
35. **Sé fiel a tu estilo y tu forma de ser**, deja de compararte con los demás.
36. **Toma el sol** siempre que puedas (evita horas extremas como al medio día).
37. **Acéptate** tal y como eres, ámate, cuidate y respétate.
38. Que no pase un día sin **sonreír**.
39. **Escribe** tus pensamientos y sentimientos para ayudarte a liberar tus emociones..
40. **No te aferres a lo que no tienes** y no consigues y valora más lo que ya tienes, lo que ya eres, **AGRADECE** todo lo que tienes, lo que eres y los pequeños detalles a diario.