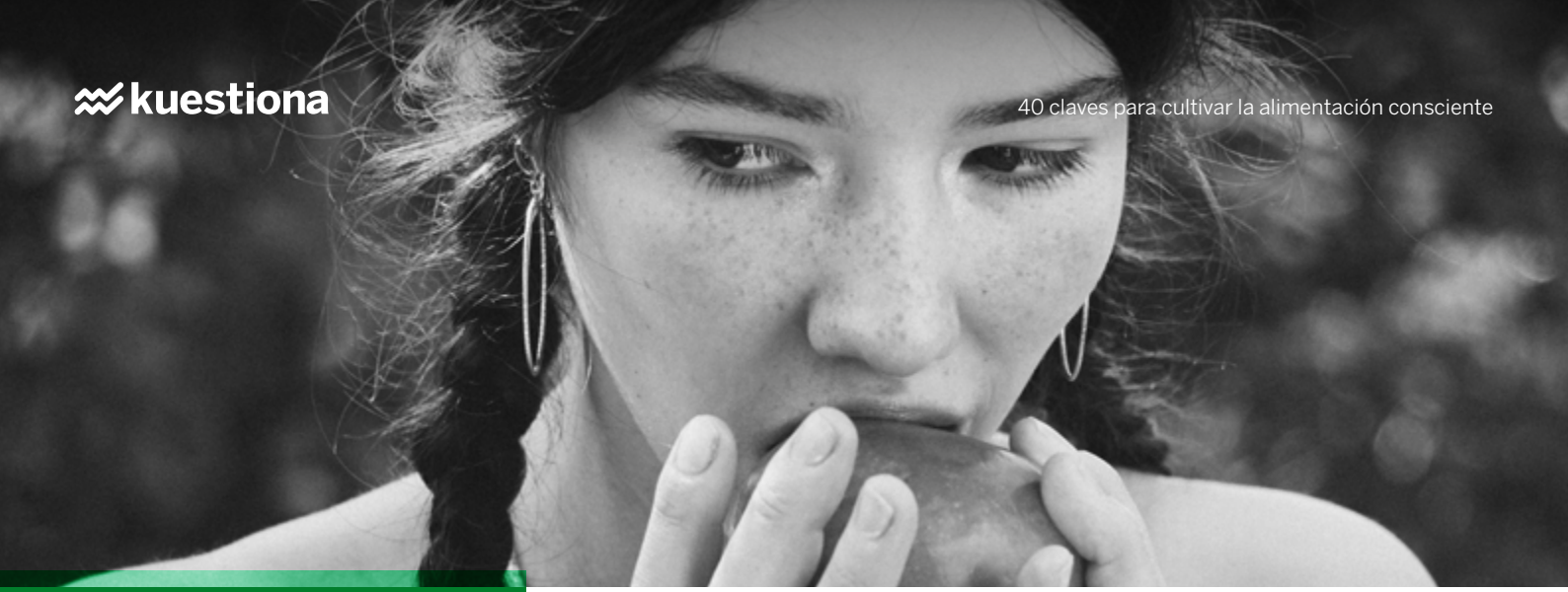


40 claves para cultivar la alimentación consciente

Recomendaciones para gozar
de más bienestar, salud,
energía y vitalidad



Muy buenas, motivad@

Felicidades por dedicar parte de tu tiempo a **implementar nuevos hábitos** relacionados con la salud en general y con la comida en particular.

A continuación, compartimos contigo 40 claves y recomendaciones **para alimentar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu con consciencia y sabiduría**. Por supuesto, no tomes estas consideraciones como la verdad absoluta. Más bien sé escéptico y verifica cómo te sientan a través de tu propia experiencia.

Es fundamental que no te exijas demasiado a ti mismo en ningún punto. La idea es que **incorpores estos consejos lenta y paulatinamente, día a día**. El cambio de hábitos alimenticios no debe tomarse como una carrera de velocidad, sino más bien de fondo. Lo más importante es **disfrutar del proceso**. Ya verás como poco a poco gozarás de más bienestar, salud, energía y vitalidad, acercándote de forma natural a tu peso ideal.

¡Que vaya de maravilla tu proceso!



1

Concibe tu **cuerpo** como lo que en realidad es: tu templo y tu refugio. Y recuerda, cada vez que te sientes frente a la mesa, que la alimentación consciente es la mejor forma de amarlo, cuidarlo y respetarlo.

2

Practica la **atención plena** mientras ingieres alimentos, procurando comer mientras estás comiendo. De forma natural, comerás más despacio, saboreando y disfrutando mucho más de cada alimento. Procura no distraerte mirando cualquier tipo de pantalla, evitando así comer de forma inconsciente y automática. Y, siempre que puedas, hazlo bien acompañado.

3

Mientras comes, **mastica** todo lo que puedas siempre que puedas, incluso las cremas y las sopas. Principalmente porque masticar genera más cantidad de saliva, siendo ésta un factor muy importante para iniciar y facilitar el proceso digestivo.

4

Diferencia el hambre real del **hambre emocional**. Deja de utilizar la comida para tapar otro tipo de agujeros. Aprende a gestionar la gula y evita comer por ansiedad. Puede parecer una tontería, pero come solamente cuando tengas hambre y bebe únicamente cuando tengas sed. Este simple hábito puede cambiarte la vida.

5

Siempre que puedas come **vegetales o ensaladas de primero**, especialmente antes de consumir platos ricos en hidratos de carbono. Estos te ayudarán a reducir el índice glucémico, lo cual contribuye a mantenerte mucho más sano.

6

Incrementa el consumo de **alimentos crudos** todo lo que puedas. Es decir, haz caso a tu abuela y come mucha más fruta y verdura. Intenta incluir germinados en tu dieta diaria dado que contienen todos los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita para funcionar óptimamente.

7

Procura que a lo largo de la semana haya una **gran variedad de colores** en tu plato. Los pigmentos de las verduras y las frutas son potentes antioxidantes que combaten la acción de los radicales libres, responsables del envejecimiento de tus células.

9

Sustituye las proteínas animales por **proteínas vegetales**, como los garbanzos, las lentejas, los champiñones, los guisantes, los frutos secos, las semillas, el seitán, el tofú o la quinoa. Evita todo lo que puedas la carne roja. Y, en caso de comer carnes o pescados, procura que siempre sean ecológicos.

11

Evita tomar **postre** después comer o cenar. Tanto la fruta como el dulce alargan la digestión y te quitan energía vital. En caso de no poder evitarlo, toma solamente una manzana o pera.

13

Toma siempre **la fruta en ayunas**, con el estómago vacío. No la ingieras de postre ni tampoco mezclada con otro tipo de alimentos. Dado que la fruta se digiere muy rápidamente, al cabo de 30 minutos ya puedes comer lo que quieras.

8

Incorpora **probióticos** en tu dieta diaria, como el kéfir, el yogurt, el kimchi o los pepinillos. Este tipo de alimentos ayudan muchísimo a proteger tu flora intestinal.

10

Aprende sobre **trofología**, el arte de combinar alimentos. No mezcles hidratos con proteínas, pues dificultan la digestión. Por ejemplo, no es aconsejable que comas pollo con patatas ni lenguado con arroz. En cambio, sí que es recomendable comer pollo con ensalada o lenguado con verduras.

12

Procura evitar aquellos **snacks** que vengan en bolsas de plástico. Que tu tentempié sea la fruta. Es sin duda el mejor snack sano que puedes comer entre horas, tanto por la mañana como por la tarde. Gracias a la fibra y a la fructosa que contiene te sentirás saciado y con más energía.

14

Evita los **productos ultraprocesados** que se anuncian por televisión. Es decir, casi todo lo que encuentras en los supermercados. O dicho de otra manera: come alimentos reales que procedan de las plantas, evitando productos artificiales que vengan de plantas de producción.

15

Revisa las etiquetas que acompañan a los productos procesados para conocer su verdadero valor nutricional. Para ello, te recomendamos que utilices aplicaciones como “My Real Food”, “Yuka” o “El Coco”.

16

Libérate de tu adicción al **azúcar refinado**, sin duda alguna, la droga legal socialmente más aceptada. Deja de consumir bebidas gaseosas, chucherías y helados, así como bollería, bombones, tabletas de chocolate con leche y galletas industriales. Puede que sepan muy bien en la boca, pero son muy perjudiciales para tu salud.

17

Cambia tus antojos artificiales por **dulces naturales**, como el chocolate negro puro, la crema de cacahuete ecológica, los dátiles o los helados de fruta caseros sin azúcares. Todos ellos le sientan bien a tu estómago.

18

Cuando cocines usa siempre **aceites en crudo**, como el aceite de oliva virgen extra, sin duda el mejor del mundo. Usa muy poca **sal**. Y, a poder ser, que sea de calidad, como la sal bio o la del Himalaya.

19

No bebas agua durante la comida ni la cena. El agua diluye los jugos gástricos y alarga la digestión quitándote energía vital. En caso de tener sed, bebe una hora antes y una hora después de comer y cenar. Evita las botellas de plástico y procura beber agua natural de calidad. Si bebes agua del grifo, fíltrala.

20

Atiende a las señales que te envía tu **estómago**. Después de cada comida, pregúntale cómo le ha sentado lo que acabas de ingerir y escúchalo con atención. Es mucho más inteligente de lo que te imaginas. Los científicos lo han bautizado como el “segundo cerebro” debido a la inmensa cantidad de neuronas que habitan en él.

21

Apúntate a un **curso de cocina ecológica** para aprender a cocinar platos sencillos, naturales y saludables. De este modo tendrás más control y poder sobre lo que comes en tu día a día.

22

Come más **productos locales y de temporada**. Es lo mejor que puedes hacer tanto para tu salud como para la del planeta. Y, en la medida de lo posible, compra alimentos ecológicos producidos de forma natural y orgánica. Tu cuerpo te lo agradecerá.

23

Deja de beber **leche de vaca**. Su consumo no está hecho para humanos. Del mismo modo que la leche materna favorece el crecimiento de los bebés, la leche de vaca provee los nutrientes necesarios para que los terneros crezcan sanos y fuertes. Sustitúyela por leches vegetales como la de soja, avena, almendras, coco o arroz.

25

Reduce todo lo que puedas el consumo de **alcohol**. En caso de tomar algo, procura que sea en ocasiones excepcionales. Es fundamental diferenciar entre la excepción y la norma.

27

Cuando quedes con amigos para tomar algo, en lugar de escoger **bebidas gaseosas azucaradas** pide una infusión, un zumo natural o un agua con gas.

29

Ingiere **menos cantidad** pero de **mayor calidad**. De hecho, procura quedarte con un poco de hambre después de cada comida. En general comes mucha más cantidad de lo que tu cuerpo realmente necesita. Prueba a no cenar un día a la semana, a ver cómo te sienta.

24

Despídete del **tabaco** para siempre. Es un hábito completamente nocivo y perjudicial que no te aporta nada positivo. No te engañes a ti mismo haciéndote creer que te gusta fumar. En realidad es un engaño de la mente para seguir suministrándote nicotina.

26

Reduce al máximo el consumo de **cafeína**. El café contiene alcaloides, son ladrones de energía. Lo mismo sucede con la ingesta de teína (té) y de quinina (tónica).

28

No cenas más tarde de las 20:00 de la noche. A esta hora tus **biorritmos** están muy bajos y dificultará que tu cuerpo procese adecuadamente lo que estás comiendo. Deja pasar al menos 12 horas entre la cena y el desayuno, de este modo tendrá tiempo suficiente para que tu estómago se limpie completamente.

30

Ten cuidado de no caer en las garras de enfermedades como la **anorexia**, la **bulimia** o la **vigorexia**. Cuanto más te exiges a ti mismo, restringiendo tus hábitos alimentarios, mayor es tu obsesión por la comida. En caso de sucumbir, no te engañes ni te justifiques y pide ayuda enseguida.

31

Prueba algún **restaurante vegano** que cuente con platos originales y creativos para verificar que comer sano también puede ser espectacularmente sabroso.

32

Acude a una **herboristería** o un **establecimiento de productos ecológicos** y pregunta acerca de los diferentes beneficios que pueden aportarte según que suplementos vitamínicos, como el omega 3, el magnesio o la vitamina C.

33

Toma el sol directamente, sin excederte y usando siempre crema con protección solar. Los rayos de sol son una excelente fuente de vitamina D que, tomada en dosis adecuadas, es una poderosa fuente de salud y vitalidad.

34

Procura **dormir** al menos siete horas al día. Invierte en un buen colchón, una buena almohada y, si te hace falta, cómprate tapones para los oídos. Descansar adecuadamente incide directa y positivamente en tus hábitos alimentarios.

35

Respira conscientemente cada vez que te acuerdes. Puede parecer una tontería, pero te ayuda a aumentar la vitalidad de cada una de tus células, aportándote equilibrio, paz y armonía.

36

Aprende a **meditar** para domesticar tu mente, nutriéndola con pensamientos positivos. Recuerda que la calidad de tus pensamientos determina la calidad de tu vida.

37

Dedica al menos 10 minutos al día a practicar **ejercicio físico**, idealmente en ayunas. Investiga acerca de la calistenia y los ejercicios cardiovasculares de alta intensidad. Son aptos para cualquier condición y edad. Además, los puedes hacer en tu casa, sin necesidad de ir al gimnasio.

38

Conecta todo lo que puedas con la **naturaleza**: pasa más tiempo en la montaña y en el mar, pasea descalzo por el campo y la arena, abraza un árbol... Cuanto más tiempo pases en contacto con la Madre Tierra, más conectado te sentirás con tu verdadera esencia.

39

Pasa de todas estas recomendaciones de vez en cuando. **Sé flexible y tolerante** contigo mismo. Vive tu cambio de hábitos alimentarios con disfrute. Y por favor, no lo conviertas en una nueva fuente de tensión y perturbación.

40

Acéptate y ámate a ti mismo tal como eres en cada momento. Recuerda que nada te alimenta más y mejor que el amor propio.

Si sientes que ha llegado tu momento y estás verdaderamente motivado/a para dar el salto, te animamos de corazón a que le eches un vistazo a nuestro **Máster en Alimentación Consciente® Webinar**, el cual puedes cursar desde cualquier lugar del mundo. Sé de los primeros en emprender este apasionante camino de transformación para aprender a cuidarte a ti mismo/a como te mereces.

Aquí encontrarás toda la información sobre el **Máster en Alimentación Consciente® Webinar**.

¡Buen viaje!



**MÁSTER EN
ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE®**