

# Entre la vida y la dieta

ADRIANA  
CARULLA



Entre  
la vida  
y la dieta

# Entre la vida y la dieta

A watermelon slice with a green rind and red flesh with black seeds is positioned in the upper right. Two yellow five-pointed stars with black outlines are placed around the watermelon: one above it and one to its right.

ADRIANA  
CARULLA



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).



## Entre la vida y la dieta

© 2020, Adriana Carulla

Editora: Anahí Barrionuevo

Corrección de estilo: Elizabeht Bautista

Diseño de portada e interiores: Departamento de diseño de Editorial Planeta Perú

Diseño de cuadros y gráficos: Alessandra Zamalloa

Fotografía de portada: Mario Colán

Retoque fotográfico: Julio Ernesto Vicente

Derechos reservados

© 2019, Editorial Planeta Perú S. A.

Bajo su sello editorial Diana

Av. Juan de Aliaga Nº 425, of. 704- Magdalena del Mar. Lima- Perú

[www.planetadelibros.com.pe](http://www.planetadelibros.com.pe)

Primera edición: febrero 2020

Tiraje: 2500 ejemplares

ISBN: 978-612-4290-51-0

Registro de Proyecto Editorial: 31501202000102

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2020-01713

Impreso en Aza Graphic Peru S.A.C.

Av José Leal 257, Lince, Lima, Perú

Lima- Perú, febrero 2020



# Entre la vida y la dieta

Introducción

8

## Querer es poder

1. ¿Sabes realmente lo que quieres?	13
2. ¿Libre en una cárcel de pensamientos negativos?	23
3. ¿Cómo puedes salir de ahí?	31
4. ¿Por qué nos hacemos adictas a las dietas?	37
5. ¿Cómo definir qué quieres?	43
6. ¿Qué estás dispuesta a hacer para lograrlo?	51
7. ¿Por dónde empezar?	53
8. ¿Cómo conseguirás llevarlo a cabo?	57
<i>Cuando la dieta te controla a ti</i>	60

## Mente sana en cuerpo sano

1. ¿Por qué cuesta cada vez más bajar de peso?	65
2. ¿Así va a ser siempre?	79
3. ¿Qué tan importante es el ejercicio?	81
4. ¿Qué hacer si no te gusta?	101
5. ¿Si haces deporte, puedes comer lo que quieras?	107
6. ¿Por qué otros comen y no engordan?	111
7. ¿Cómo organizarte con la comida?	115
8. ¿Cómo debería ser tu comida ideal?	141
<i>Nada tiene poderes mágicos</i>	150

## Comer para vivir

1. Todo se trata de balance	155
2. Solo depende de ti	159
3. Aprende de los errores	161
4. Maneja tus pensamientos	165
5. Sin miedo al compromiso	169
6. Para empezar el camino	171
7. Saber lo que quieres lograr	173
8. Siempre con paciencia	179
9. Mantén tus propósitos	183
<i>Casos extremos de cambio</i>	186

Bibliografía

189







# Introducción

NOS HAN HECHO CREER QUE para ser felices tenemos que encajar en un molde. Pensamos que nuestro físico es una unidad independiente del resto de nuestro ser; que el peso se puede cambiar con restricciones calóricas, ejercicios obsesivos e inhibidores del apetito; y si todo eso no se refleja en los resultados deseados, nos volvemos autodestructivas, porque nuestro único fin es ajustarnos a las demandas de una sociedad exigente y juzgadora.

Las redes sociales son el mejor ejemplo de esta realidad. El ataque contra el físico de una persona ya ni siquiera tiene filtro; las personas disconformes consigo mismas sienten que resaltar los defectos de alguien más hasta la humillación las hará mejores a ellas mismas. Lo veo: vivimos confundidos, con prioridades equivocadas, creyendo que el porcentaje de grasa corporal cuenta más que los valores.

¿De dónde viene toda esta cultura? De la publicidad. La publicidad, en parte porque es invasiva, logra cargarnos de una insatisfacción constante. Hacia donde sea que miremos —paneles, revistas, comerciales, películas— aparecen modelos hermosas, bronceadas, sin arrugas, sin grasa, sin celulitis, sin marcas, sin estrías y sin manchas. Y obviamente bien peinadas y maquilladas, sonriendo con dientes blanquísimos, posando en lugares mágicos, playas paradisíacas, hoteles de lujo, fiestas elegantes, y acompañadas por parejas tan perfectas como ellas, que completan un retrato de lo que se supone es el éxito. Nos venden una idea de la vida fuera de la realidad. Lo irónico es que ellas, siendo las modelos, sufren las mismas inseguridades que nosotras.

Solo para que te hagas una idea sobre la cantidad de mujeres que sienten lo mismo, según una encuesta realizada por el National Institute on Media and the Family en Estados Unidos, el 40 por ciento de las niñas de 9 y 10 años ha tratado de bajar de peso; a los 13 años, el 53 por ciento de ellas se encuentra infeliz con su cuerpo; y esta cifra aumenta al 78 por ciento para cuando alcanzan los 17 años. En resumen, ocho de cada diez mujeres no son felices con la forma de su cuerpo. Y de acuerdo con la Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados (ANAD), solo en Estados Unidos más de 30 millones de personas sufren problemas de alimentación, y el 90 por ciento de ellas son mujeres, a partir de los 8 años. Tengo hijos hombres y nuestras conversaciones nunca se centran en el peso, pero de todos modos no puedo imaginar que una niña de 8 años deba estar preocupada por su peso; es demasiada responsabilidad.

No intento disminuir los beneficios que genera llevar un estilo de vida saludable; al contrario. Pero voy a explicarte cómo ser tu mejor versión, respetando la forma natural de tu cuerpo, tu genética, tus gustos y, sobre todo, sin dejar atrás tu felicidad.

Mi objetivo es que aprendas a conocerte como un ser completo, que comprendas que lo que sucede en tu interior, tanto en tu mente como en tu alma, se refleja en tu físico, y que mientras no cures tus pensamientos y te aceptes tal como eres, no podrás alcanzar los resultados que esperas. Estar bien y sentirse bien viene desde adentro, y es por eso que si continúas buscando la felicidad en el exterior, nunca sentirás que eres suficiente.

Se trata, entonces, de cortar ese ciclo, de empezar por nosotras mismas a cambiar el significado de salud y bienestar, para traspasarlo luego a nuestro entorno. A partir de ahí disfrutaremos de lo que nuestro cuerpo es capaz de hacer, y dejaremos de castigarnos por no encajar en un ideal. Busquemos la salud como reflejo de una buena calidad de vida y no nos obsesionemos con la perfección como sinónimo de felicidad. Dejemos de buscar en el lugar equivocado.

Primera parte

# Querer es poder





# 1. ¿Sabes realmente lo que quieres?

Puedo enseñarle a cualquier persona cómo conseguir lo que quiere en la vida. El problema es que no puedo encontrar a quien pueda decirme qué es lo que quiere.

**MARK TWAIN**

La aceptación es hacer las paces con tu realidad.

**RAFAEL VÍDAC**

ME HE ATREVIDO A EMPEZAR por la pregunta más importante.

A través de los años he tenido la oportunidad de conversar con muchas personas desconocidas que me he cruzado en la calle y que, acercándose tímidamente, me han hecho la pregunta más escuchada de los últimos tiempos, y que es la misma que me plantean pacientes y amigas: “¿Qué hago para bajar de peso?”. Por lo general, tras oírlas sonrío y no digo nada, esperando que mi silencio se entienda como “¡Wow! ¿Por dónde empezaría?”. Pero he llegado a la conclusión de que realmente todas anhelan que les cuente lo que ellas creen es mi secreto mejor guardado. Esperan una respuesta corta, con una fórmula sin esfuerzo, incluso mágica, que de todas maneras involucre un producto, ya sea una pastilla, un batido, un té, “algo” que las haga bajar de peso sin tener la necesidad de modificar en nada su estilo de vida.

Lamentablemente, mi respuesta es distinta a la que ansían escuchar:

—¿Qué es lo que realmente quieres? —les digo primero.

—Bajar de peso —me responden, con cierta extrañeza, como si creyeran que no escuché bien su pregunta.

—Claro, sí. ¿Pero cuánto?

—¿Ah? No sé... ¿Cuánto crees que debería de bajar?

Estoy segura de que has pasado por lo mismo que esas personas, y quiero que sepas que no estás sola. Aunque no lo creas, la mayoría no sabe qué quiere, y solo está acostumbrada a repetirse día tras día que “tienen que bajar de peso”. Sí, “tienen”, como si fuera un requisito indispensable pesar hoy menos que ayer, porque al compararse con los estándares que se les ha enseñado (sobre todo a las mujeres, y la mayoría de veces completamente irreales), se sienten inconformes con su cuerpo de manera permanente.

El proceso que da lugar a la representación mental del cuerpo es largo. En la adolescencia, el cuerpo sufre cambios importantes y se fortalece, entre otras cosas, la identidad de género. Sin embargo, este proceso, que es natural, está siendo interferido por la difusión de una imagen femenina idealizada y la exigencia de encajar en ella. ¿Han calibrado la carga emocional que puede generar esto para ser validada y aceptada por la sociedad?

Es por esto que, para la mayoría de mujeres, el peso es un tema persistente —y debilitante—, al punto que no pasa un día sin que sientan que “serían más felices si pesaran menos”. Sí, realmente sienten y creen eso.

Ahora cuéntame tú, con total honestidad, si crees que serías más feliz con unos cuantos kilos menos.

¿Qué ha pasado para que sea así? ¿Qué ha sido tan poderoso para crearnos este deseo de tener una forma distinta a la que nos es natural y, peor aún, para que ese deseo se instale en nuestra psique y frustré nuestro derecho a ser felices? ¿Será un asunto surgido en los últimos años o viene de antes?

Hasta yo quedé impresionada cuando, mientras preparaba una clase para la universidad sobre los diversos tipos de dietas y de pronto

me invadió la curiosidad de saber cuándo empezó esta “moda” de dejar de comer o comer menos, encontré que los seres humanos venimos buscando diversos métodos para bajar de peso desde que dejamos de ser errantes y nos volvimos sedentarios.

Para no ir tan lejos, podríamos retroceder al menos hasta la antigua Grecia, en el siglo V a. C., cuando ya se relacionaba la salud con la alimentación. Como prueba ahí está una frase superconocida del médico Hipócrates, usada en todas las presentaciones sobre nutrición: “Que la medicina sea tu alimento, y tu alimento sea tu medicina”. Pero quise buscar algo un poco más cercano respecto de lo que entendemos hoy como “dietas para bajar de peso”. Y entonces recalé en un dato interesante de alrededor de 1470, cuando el humanista Bartolomeo Sacchi escribió el primer libro de dietas: *De honesta voluptate et valetudine*. Bueno, más que un libro de dietas es uno de recetas saludables para mantener un peso adecuado, pero bien podemos entenderlo como el trampolín hacia una de las industrias más rentables de la historia, aquella que se sirve de la relación entre la belleza y la salud. Lo leyó toda la alta sociedad europea de su tiempo, que quedó fascinada con las recomendaciones que daba el autor situándose entre el placer gastronómico y la necesidad de conservar la salud (en pocas palabras, sobre cómo comer rico y no engordar).

Casi cien años después, a mediados del siglo XVI, el veneciano Luigi Cornaro publicó *Discorsi della vita sobria*, que se hizo famoso bajo el título de *Seguro y veraz método para alcanzar una vida larga y saludable*. Cornaro había adoptado una dieta estricta después de haber estado al borde de la muerte con apenas 35 años, y vivió hasta los 98, lo que dio gran prestigio a su régimen.

Tres siglos después, en 1864, el empresario inglés William Banting publicó un plan dietético llamado *Carta sobre la corpulencia*, donde registró el régimen que finalmente lo ayudó a bajar de peso después de sufrir de obesidad y de muchas de las enfermedades propias de los excesos. Cansado de seguir las indicaciones de varios médicos sin

El poeta inglés Lord Byron estaba tan obsesionado con su peso, pues de niño había sido gordito, que en su adolescencia se alimentaba apenas con galletas, agua mineral y papas bañadas en vinagre, y se vestía con ropa de lana para sudar más y supuestamente bajar de peso. Como en esa época no había balanzas en las casas, existen registros de su peso en diversos lugares públicos, y se sabe que en cinco años pasó de pesar 88 kilos a solo 57. Pero eso no lo satisfacía y si por alguna razón subía de peso, no dejaba que nadie lo viera, se ocultaba tras las cortinas de su carruaje si debía salir y, por lo general, permanecía encerrado en su casa.

resultados favorables, únicamente logró bajar de peso por ensayo y error con la ayuda de un médico interesado en su caso. ¿En qué consistió su método? En dejar de comer pan, mantequilla, leche, azúcar, papas y cerveza, y alimentarse, en cambio, de carnes, pescados, aves, frutas y verduras; es decir, siguió lo que hoy conocemos como una dieta alta en proteínas, con carbohidratos y grasas restringidas. Su libro fue un éxito rotundo.

Fue la médica estadounidense Lulu Hunt Peters quien, en 1918, marcó un antes y un después en el mundo de la nutrición. Ese año publicó un libro que pronto se hizo famoso: *Dieta y salud: claves sobre las calorías*. Para entonces, Peters era conocida por una columna semanal que aparecía en un periódico y en la que se dirigía sobre todo al público femenino. Consideraba que las mujeres no debían de comer más de 1200 calorías diarias, y fue la primera que asoció las calorías con la nutrición, y las señaló como causantes del sobrepeso. En vez de decir “una rebanada de pan”, ella mencionaba “150 calorías de pan”; o en lugar de decir “un pedazo de torta”, anotaba “300 calorías de torta”. No solo eso, Peters hizo una lista de los alimentos menos calóricos y recomendaba ejercicios específicos para quemarlas. Su libro contenía conceptos tan novedosos en ese momento que hasta daba instrucciones sobre cómo pronunciar la palabra *caloría*. Su legado es visible hoy en las etiquetas de los alimentos envasados. Después de ella se han escrito millones de libros sobre dietas y alimentación, pero fue ella quien instauró en nuestras mentes el obsesivo conteo de calorías como método para bajar de peso.

¿Por qué me he explayado tanto sobre los antecedentes de las dietas? Porque es importante que sepas que no estás solo o sola, que miles —si no millones— de hombres y mujeres de todos los tiempos, de todas las edades, de todos los países, de todas las culturas, sienten, o sintieron, exactamente lo mismo que tú: que “tienen que bajar de peso”.

En la primera mitad del siglo XX, los fabricantes de cigarrillos promocionaban sus productos como herramienta para perder peso. Un anuncio de 1929 de Lucky Strike rezaba: “Enciende un Lucky y nunca te provocará un dulce que te haga engordar”.

Volvamos a la pregunta inicial, pero esta vez necesito que pienses solo en ti, dejando de lado el pensamiento que te jala a querer ser como crees que deberías de ser.

Entonces, ¿sabes lo que realmente quieres?

“Bajar de peso” es una instrucción demasiado vaga, abstracta. No incluye algo tangible, que puedas medir, y, en consecuencia, tu cerebro no puede hacer nada con esa orden.

Me explico: puedes medir, por ejemplo:

- ✱ Quiero bajar 3 kilos.
- ✱ Quiero bajar mi porcentaje de grasa de 30 a 25 por ciento.
- ✱ Quiero tonificar mis brazos y mis piernas.

Si no expresas la instrucción de manera precisa, es imposible que tu cerebro te entienda y puedas hacer los cambios necesarios. No sabrás por dónde empezar.

Imagínate que deseas estudiar una carrera nueva. Entonces te acercas a una universidad y pides información. Lo primero que te preguntan es “¿Qué carrera deseas estudiar?”, y tú respondes “No sé, solo quiero estudiar y tener mi título universitario; ¿qué me recomiendas?, ¿cuál crees que sería mi carrera ideal?”.

¿Te imaginas la cara de la otra persona? Bueno, así de ilógico es decir que “tienes que bajar de peso”, sin realmente saber *cuánto* es lo que deseas bajar o si de repente lo que en verdad quieres es más bien tonificar o disminuir tu porcentaje de grasa.

Ahora que ya entiendes la dinámica, responde con total honestidad: ¿qué es lo que quieres?

Debes tener en cuenta las razones por las cuales deseas lograr ese cambio y, lo más importante, debes de ser realista. Con “ser realista” me refiero a que aceptes la forma natural de tu cuerpo, tu genética. Si tiendes a almacenar grasa en el abdomen o en las caderas, o si te

salieron estrías en la adolescencia o durante el embarazo, pues esa es la forma de tu cuerpo. Puedes moldearla, pero no puedes cambiarla.

Acepta la forma de tu cuerpo con los brazos abiertos, deja de juzgarte y de condenar aquello que nos han hecho creer que es una imperfección, mírate al espejo sin miedo y empieza a quererte como un ser completo, como lo que eres. Reconoce tu punto de partida y trabaja en función de eso. Ojo: aceptarse no es resignarse. ¡En lo absoluto! Es todo lo contrario. Es saber cómo eres hoy para, a partir de ahí, empezar a tomar acciones para lograr los cambios (realistas) que deseas.

No dudes de que puedes lograrlo. ¿Cómo? Enfocándote en mejorar tu estilo de vida. ¿Y sabes qué es lo mejor? Que no tendrás que faltarte el respeto, porque ayunar, eliminar grupos enteros de alimentos, tomar pastillas, consumir quemadores de grasa, usar cremas o lo que sea es faltarse el respeto, es hacerse daño.

Entonces, que quede clarísimo que aceptarse no es quedarse de brazos cruzados y decir “Bueno, pues, así nació; me gusta comer lo que se me antoje y así me quedaré”. No. Aceptarse es sentirse en paz con una misma actuando en favor de la propia salud física, mental y emocional.

Es importante, además, que profundices y evalúes si lo que quieres modificar es realmente necesario, si ese cambio va a hacer que tengas un mejor estilo de vida (obsesionarse por un minirrollo natural, que en realidad no es rollo sino piel, no está bien). Se trata de dejar de compararte, de disminuirte, de pensar en lo que no puedes cambiar. No hay sensación más desgastante que sentirse menos todo el tiempo.

Escribe qué es lo que quieres de manera clara, directa y realista, y, lo más valioso, que realmente sea lo que tú hayas decidido para ti.

Por ejemplo:

- ✳ Quiero bajar 3 kilos para que mi ropa me quede cómoda como el año pasado.
- ✳ Quiero tonificar mis brazos, mis piernas y mi abdomen.
- ✳ Quiero engancharme con un deporte que realmente disfrute.

- ✳ Quiero correr mi primera maratón.
- ✳ Quiero aprender a preparar cenas saludables para dejar de comer galletas o pan de molde como únicas opciones prácticas.
- ✳ Quiero disminuir la barriga porque me cuesta agacharme para amarrarme las zapatillas.
- ✳ Quiero subir las escaleras sin sentir que me ahogo.


Son ejemplos. Ahora te toca a ti.

¿Qué es lo que quieres?

Te voy a ayudar a identificarlo paso a paso, más adelante. Antes tenemos que aprender algunas cositas para que finalmente consigas llevar un estilo de vida saludable.

¿Te animas?





## 2. ¿Libre en una cárcel de pensamientos negativos?

El hombre se convierte en lo que el cree de sí mismo. Si yo me mantengo diciéndome a mí mismo que no puedo hacer cierta cosa, es muy probable que termine convirtiéndome en incapaz de hacerlo. De forma contraria, si tengo la creencia de que puedo hacerlo, seguramente voy a adquirir la capacidad de hacerlo, incluso si no pude hacerlo al principio.

**MAHATMA GANDHI**

ES INCREÍBLE QUE A ESTAS alturas se siga tratando a la mente y al cuerpo como entidades separadas e independientes.

Lo que pensamos, lo que sentimos y lo que creemos son nada menos que el resultado de la actividad bioquímica en las células nerviosas de nuestro cerebro. Al modificar nuestros pensamientos, modificamos nuestra biología.

Antes de pasar a comentar acerca del impacto de los pensamientos negativos en tu cuerpo, tienes que saber que existen cuatro sistemas de procesamiento de la información, los cuales interactúan permanentemente en nuestro cuerpo: la mente, el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmune. Estos cuatro sistemas son inseparables; se comunican unos con otros todo el tiempo a través de moléculas mensajeras. Si uno falla, nos enfermamos, y cuando todos están bien, existe lo que se conoce como “homeostasis”, es decir, equilibrio. En su funcionamiento influyen factores hereditarios y ambientales, así como tus rasgos de personalidad, tus emociones y tu estilo de vida.

Quiero centrarme en estos cuatro sistemas para que puedas entender el estrés constante que generas en tu cuerpo cuando lo acribillas día tras día con pensamientos negativos.

Primero veamos qué es el estrés. Es un término que usamos todo el tiempo, sin entender necesariamente qué significa. Por cualquier cosa decimos “Estoy estresada”. Incluso si alguien sube o baja de peso notoriamente, le decimos “Mucho estrés, seguro”. ¿Pero qué es realmente?

El estrés es un mecanismo de adaptación que hemos desarrollado para hacer frente a cualquier amenaza (o lo que cada uno considera una amenaza), con el objetivo de mantener el equilibrio interno (la homeostasis) de nuestro cuerpo. Existen dos tipos de estrés. Por un lado está el eustrés, que permite al organismo adaptarse para sobrevivir y, por tanto, podemos entenderlo como beneficioso. Por otro lado está el distrés, que se caracteriza por un contenido emocional de experiencias dañinas, cuyo resultado provoca un efecto negativo y perjudica nuestro bienestar.

El cuerpo es sabio, y como desea mantenerse en armonía, busca siempre adaptarse. ¿Pero qué pasa si siempre recibe la misma información negativa? ¿Se adapta? La respuesta es sí. ¿Cómo lo hace? En tres fases.

La primera fase de adaptación al estrés es la llamada “reacción de alarma”. El cuerpo reacciona automáticamente para prepararse para la acción. Es una fase corta y no resulta perjudicial. Claro que esto es así cuando el organismo se adapta rápidamente, porque cuando el proceso se alarga, el cuerpo produce adrenalina y cortisol, lo que conduce a que se active la segunda fase, llamada “resistencia”. En esta fase, el cuerpo busca llegar a un estado óptimo, pero si el factor estresante persiste, aparecen los primeros síntomas de distrés, y entonces llega la tercera fase conocida como “agotamiento”. Como su nombre indica, en esta fase el organismo se cansa, se abandona, y surgen diversas enfermedades. ¿Qué pasa a nivel metabólico?

Algunos investigadores afirman que tenemos 60 mil pensamientos diarios. Además, un periodista calculó que el número de pensamientos que tenemos a lo largo de nuestra vida supera al de todos los cuerpos en el Universo. La cifra no importa, sino que muchos de esos pensamientos son automáticos, repetitivos y, sí, negativos. Pero podemos manejarlos, porque lo que sí está claro, según diversos estudios, es que los pensamientos positivos mejoran nuestra vida.

El estrés crónico induce al consumo excesivo de calorías, lo cual genera un aumento del cortisol, la glucosa y la insulina, causando sobrepeso. Y como terminan agotándose el páncreas, el corazón, el hígado y otros órganos, el cuerpo empieza a sufrir de diabetes, de enfermedades cardiovasculares, entre otras.

**La falta de sueño y de descanso reparador es una de las causas que impiden bajar de peso, pues las hormonas se alteran: mientras disminuye la leptina, sube la grelina, que es la que desencadena el hambre. Dormir suficiente es la medicina más barata que existe.**

Te cuento una historia: Sandra había sido una niña alegre, le fascinaba bailar y lo hacía todo el día. Cuando se juntaba con sus amigas, se disfrazaban y hacían divertidos *shows* para entretener a sus papás y a sus mamás. Apenas entró al colegio, se apuntó para ser parte del grupo de baile, y a pesar de que era una de las mejores, no la escogieron: le dijeron que no encajaba en el perfil que buscaban porque tenía sobrepeso. Lo mismo sucedió cuando, ya más grande, se presentó para el *talent show*: no le dieron el papel protagónico porque no encajaba con lo que esperaban para la obra. “Necesitamos que la protagonista sea delgada”, escuchó esa vez. Su desilusión solo aumentó con cada rechazo, y aunque realmente era feliz bailando, cuando creció, decepcionada ya por todos los “no” que había recibido, terminó trabajando en una corporación. La oficina la agobiaba, estaba deprimida. Su vida se había convertido en un estrés permanente, crónico, y no era feliz.

Imaginemos lo que pasa diariamente en el cuerpo y la mente de Sandra:

## EL ESTRÉS EN MENTE Y CUERPO

### PENSAMIENTOS

Qué desgracia; odio ir a trabajar a esa oficina, me siento encerrada; en cambio, sería tan feliz bailando, pero, claro, como estoy gorda, nadie me contrataría; me doy asco por ser como soy; tendré que hacer dieta para bajar de peso y así finalmente poder renunciar.

### EMOCIONES

Qué ansiedad; me siento mal por tener que ir a esa oficina, no sirvo para esto; encima voy a llegar tarde porque no sé qué ponerme y tampoco sé qué llevar para el almuerzo; me muero de hambre y acabo de desayunar; seré gorda toda mi vida; ¿por qué tuve que nacer así?; qué depresión.

### CONDICIONES FÍSICAS

Se activa y empiezan a aparecer síntomas fisiológicos, como la aceleración del corazón, la respiración irregular, la tensión muscular; las hormonas se activan y sale el cortisol; siente hambre.

### CONDUCTAS

Todo me hace renegar; mejor no voy a trabajar, voy a llamar a decir que me siento mal, aunque hace poco hice lo mismo... ¿Y dónde voy a comer? Las ensaladas no me gustan, las odio. Voy a buscar una pastilla que me quite el hambre, pero no tengo dinero. Esto me angustia tanto, me quedaré así toda la vida, no lo soporto.

Sandra se desprecia por no ser capaz de conseguir sus sueños producto del rechazo constante por su sobrepeso. Se culpa, no se acepta, se resigna y se ataca a sí misma cada vez que se acuerda lo miserable que se siente yendo a esa oficina.

Los pensamientos negativos nos colocan en un círculo vicioso de pesimismo y estrés crónico. Esos pensamientos no necesariamente responden a la situación real, sino que, más bien, son alimentados por la forma como interpretamos esa situación: si te la pasas pensando lo peor de ti y lo mal que te va en la vida, te lo llegas a creer.

Veamos la forma como tus pensamientos te destruyen:

## LA SECUENCIA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. Empiezas por decirte "Odio mi cuerpo; mi barriga es desagradable y no me puedo poner polos de manga corta porque mis brazos dan vergüenza. Tengo que hacer algo al respecto".

2. Piensas cosas como "Tengo que empezar a comer más sano. No, eso me va a tomar mucho tiempo; mejor hago algo que me dé resultados más pronto. Ya sé, haré una 'dieta detox', o mejor voy a averiguar sobre la 'dieta cetogénica', que me han dicho que funciona 'al toque'".


Claro, si no lo alimentas, no va a correr el riesgo de gastar rápidamente lo poco que tiene.

5. Estás estresada por tu cuerpo, porque no ves cambios aunque solo has hecho dieta cinco días. Te angustias, te pesas, te desanimas, te frustras y te sientes desdichada.


6. Producto de los pensamientos obsesivos, tu cuerpo genera más cortisol e insulina que lo normal, y lo poco que has comido ingresa en las células con mayor rapidez. Baja la glucosa en sangre y tu organismo entra en "modo escasez", se alerta y se activa el "modo almacén de grasa" y "metabolismo lento".

9. Tu cuerpo reacciona y comes todo lo que no te permitiste comer en estos días de castigo autoimpuesto, especialmente los alimentos más calóricos y menos nutritivos. Tienes que "aprovechar".


10. Te sientes mal, llena al punto de la indigestión y de paso avergonzada, y finalmente estresada, otra vez.




**3.** Ignoras las señales naturales de tu cuerpo, sobre todo el hambre. Solo tomas agua, o comes gelatina de dieta o zanahorias crudas, cualquier cosa que sabes que te puede "llenar" y que está "permitida en la dieta".




**4.** Cuando decides hacer dieta, todo el día piensas en comida, generándote ansiedad. Te preguntas a cada instante "¿Qué hora es? ¿Cuándo podré comer de nuevo?". O te machacas "Me muero de hambre, y no, no puedo comer eso, no puedo comer nada de lo que me gusta".




**7.** Produces grelina, que es la hormona del hambre, y, ahí sí, las señales de hambre se disparan como las balas de una ametralladora.



**8.** Sientes un hambre insoportable. Pero no solo tienes hambre; ahora, además, estás molesta, te duele la cabeza, te sientes harta, cansada... y comes.



**11.** El estrés se ha apoderado de ti, vuelves a comer más de lo normal, y te culpas, sientes que no tienes remedio, que no sirves para las dietas, y estás harta. Obviamente, subes de peso como consecuencia de los excesos.



**12.** A los pocos meses, te armas de valor y nuevamente reinicias el martirio, pero con 5 kilos más en comparación con la última vez.

Y, colorín, colorado, este cuento no se ha acabado...

¿Esta secuencia de acontecimientos te parece conocida?

Lo que más me afecta de esto no es que caigas en este ciclo vicioso del que nadie está libre, si no que, a pesar de las decenas de veces que lo has hecho, todavía creas que así vas a encontrar la respuesta que buscas.

**Tu cuerpo NO es el problema, sino tu MENTE, con todos esos pensamientos negativos que tú misma creas.**

Los pensamientos negativos se aprenden, y luego vas integrándolos a tu vida, día tras día y cada vez peor. Te faltas el respeto con comentarios más y más hirientes, tanto que, estoy segura, jamás se los dirías, por ejemplo, a una hermana, a una amiga o a una hija. ¿Te das cuenta por qué no puedes permitirte hablarte así?

El gran problema es que la imagen que tenemos en nuestra mente sobre nosotras mismas no es la que se refleja en el espejo, y puede llegar a ser tan poderosa que cambia incluso la forma como nos aprobamos y valoramos.

Aprobarnos es más que tolerar lo que somos: es aceptarnos de la forma como nos vemos, es reconocer que somos un todo, y que así como tenemos defectos, también son parte de nosotras muchísimas virtudes, todas las cuales van más allá del peso y de la forma de nuestro cuerpo. Valorarnos es comprendernos como un ser completo, y es importantísimo, ya que la forma como nos sentimos con nosotras mismas es, tal cual, la que transmitimos a los otros y determina la línea de cómo deseamos ser tratados.

**Si te permites pensamientos negativos sobre ti misma y sentirte menos, los otros también pensarán y sentirán de esa manera acerca de ti.**



## 3. ¿Cómo puedes salir de ahí?

Tu peor enemigo no te puede dañar tanto como tus propios pensamientos.

**BUDA**

TENEMOS QUE EMPEZAR A VALORARNOS. ¿Pero cómo hacerlo?

### **Trátate con respeto**

Si te vienen pensamientos negativos a la mente, responde con firmeza “No, hoy no estoy de humor para que me malogres el día”. Háblate como si le hablaras a tu mejor amiga: con cariño.

### **Oblígate a ver las cosas desde un lado positivo**

Si empiezas a quejarte o renegar, busca un enfoque distinto. Por ejemplo, si piensas “Qué mal que me dio flojera levantarme para ir al gimnasio”, di, en cambio, “Qué rico que pude dormir un poquito más, voy a organizarme para poder hacer algo de deporte por la tarde o aprovechar y salir con una amiga a caminar”. Dale la vuelta a tus pensamientos y busca el lado positivo de las circunstancias.

### **Come saludable**

Deja de hacer cosas que sabes que te hacen daño, deja las dietas extremas, las pastillas o cualquier sustancia que tenga un impacto negativo en tu cuerpo.

### **Haz deporte**

Pero hazlo porque te hace sentir bien, no porque quemes calorías o porque es lo que supuestamente tienes que hacer.

### **No juzgues a los demás**

Permítete ver más allá del peso, de la ropa o del maquillaje de las personas con quienes te relacionas o a las que observas.

### **Vístete cómoda**

No sigas lo que está de moda, sino lo que sabes que te queda y te hace sentir bien.

### **Rodéate de gente que quieres y te quiere**

Mantente cerca de personas con quienes puedes ser tú misma, sin sentir que no encajas.

### **Cuida lo que dices y lo que te dicen**

Jamás busques que te validen con comentarios basados en la forma de tu cuerpo, y no lo hagas con otros. Acuérdate de que muchas personas sienten lo mismo que tú; por tanto, evita tocar el tema del peso porque no sabes lo que los demás pueden sentir al respecto. Cortemos el ciclo. Y si ocurre, por la otra parte, que empiezan a hablar sobre el peso, la dieta, el producto tal o cual, cambia de tema, o deja la conversación; no caigas en lo mismo.

### **No te compares con nadie**

No te critiques a ti misma y tampoco mires los defectos de otros para sentirte mejor contigo misma. Todos somos diferentes.

## **Evita las malas influencias**

Si es necesario, deja de seguir a todas las personas en redes sociales que no generen un impacto positivo en tu vida, o a las que, cada vez que las miras, crees que no puedes evitar compararte y sentirte menos. Unfollow!

**Sentirte bien contigo misma es una decisión que debes tomar. Depende 100 por ciento de ti. Nadie puede cambiar la forma como te sientes contigo más que tú misma.**

**Tarea activa.** ¿Qué hacer frente a los pensamientos negativos? Con trabajo y repetición puedes llegar a disminuirlos considerablemente. Te propongo algunos cambios.

Te aseguro que si no estás a gusto ahorita con quien eres, tampoco lo vas a estar con 5 kilos menos, ni con el pelo de otro color, ni con las cejas delineadas ni con ropa nueva. Es lo que sientes por dentro y cómo te tratas lo que te da la seguridad de ser aceptada y respetada. Tu cuerpo no es el problema, lo es la percepción que tienes de él y aquello que te repites a diario lo que logra un impacto negativo en ti.

**Si bien las pastillas para bajar de peso pueden ayudarte temporalmente, estas causan efectos secundarios: cambios de humor, taquicardia, deshidratación y depresión.**

1. Cada vez que te agredas o pienses algo negativo sobre ti misma, balancéalo con un cumplido. Si sueles pensar "Me siento gorda, no me soporto", déjame contarte que el peso no es un sentimiento, es solo una medida. Por tanto, no puedes darle un significado emocional.

2. Si te quedas horas mirándote en el espejo con la finalidad de encontrar más razones para criticarte, cámbiate en un lugar que no tenga espejo. Date el chance de empezar el día sin recibir ningún ataque.

3. Si te pones y te sacas la ropa mil veces, analiza si lo que estás buscando es sentirte miserable. Lo que no te quede, dónalo y cómprate un par de mudas cómodas y combinables, con dos blusas bonitas, sueltas, cómodas, y listo, tema cerrado. No te encierres en un ciclo de autodestrucción.

4. Aprende a recibir halagos. Si te dicen "Qué lindo está tu pelo", "Ese color te queda excelente", "Tienes una sonrisa hermosa", solo di "Gracias". No contestes, por vergüenza, con una frase negativa, como a veces me pasa a mí. Poco a poco date la oportunidad de decir "Gracias". Trabajemos en esto juntas.

5. No te compares con otras personas. El que otra persona sea inteligente, graciosa, agradable, se vista bien, o baile lindo, no quiere decir que tú no tengas también esas u otras virtudes, solo que cada una a su modo. Tampoco te permitas disminuir a otra persona para sentirte mejor contigo misma.

6. Tienes permiso para cometer errores, y para no ser la madre, la esposa, la hija, la amiga, la trabajadora, la deportista que tú crees que se espera que seas. La única que se pone estándares inalcanzables eres tú. No te sobrecijas, y perdónate si no te provocó cocinar esa noche o si te dio flojera ir al gimnasio. Lo menos que debes de hacer es criticarte y flagelarte por lo que no hiciste.


7. Si te apartas de todas las fotos porque "estás horrible", déjame decirte que la vida pasa muy rápido y lo único que quedan son los momentos. Tus amigos, tus hijos, tu esposo y tus papás te quieren por lo que eres; no es justo que no te permitas disfrutar con ellos. Para la próxima, sonríe. Es más, tomate un selfie y diviértete.

PARA ROMPER  
LA SECUENCIA

**Otra tarea.** Todas las herramientas para que te enfoques en lo fundamental sirven. Prueba con esta.

- ✳ Haz una lista de las diez cosas que más te gustan de ti, y no me refiero únicamente al físico.
- ✳ Obsérvate como un ser completo, porque no te resumes a un kilo, un rollo o una cicatriz.
- ✳ Reflexiona sobre el hecho de que no tiene nada que ver estar con sobrepeso y ser una mala persona. Son cosas totalmente distintas.
- ✳ Empieza a defender tu punto de vista y no permitas que nadie a tu alrededor diga cosas negativas referentes al peso o al físico de otras personas.
- ✳ Involúcrate con alguna organización de trabajo voluntario. Aunque no lo creas, puedes ayudar a mucha gente, al mismo tiempo que el contacto con ella te ayudará a ti, haciéndote ver que el peso no es lo más importante en la vida.





## 4. ¿Por qué nos hacemos adictas a las dietas?

LO PODRÍA RESUMIR EN UNA palabra: *culpa*.

La veo por todas partes. Porque esta cultura extrema sobre las dietas es una forma insidiosa y generalizada de pensar, según la cual el tamaño o la forma del cuerpo nos define moralmente.

**Tener sobrepeso no necesariamente te condena a enfermarte, pero sí a sentirte mal.**

El estrés que provoca sentirse mal por no encajar con los estándares impuestos por la sociedad (más que “por la sociedad”, diría yo “por las empresas que lucran con eso”) hace más daño que el número que arroja la balanza. Es esa sensación la que disminuye tu calidad de vida, por la que entras en un ciclo vicioso de dietas extremas, de no hacer deporte por vergüenza, por el qué dirán. Como te sientes mal contigo misma, te culpas por eso. Y “eso” es exactamente lo que te enferma más.

Nos hemos reducido a vernos por partes. Nos enfocamos en partes de nuestro cuerpo que tienen que ser “arregladas”, en vez de sentirnos un todo completo y hermoso. En esa visión, concebimos las dietas y los ejercicios como herramientas para alcanzar una supuesta felicidad (que no existe o, mejor dicho, no existe en ese “ideal”), y en lugar de

comer de manera sana y practicar deporte para fortalecernos, emprendemos acciones tan extremas que nos agotan y nos disminuyen como personas. No estamos entendiendo el verdadero significado de llevar un estilo de vida saludable.

El no aceptarte tal como eres tiene efectos colaterales, como, por ejemplo, desanimarte de adquirir comportamientos saludables e impedirte disfrutarlos. Porque cada vez que decides adoptarlos, al menor tropiezo, te condenas, te culpas y tiras todo por la borda. Piensas “No hay nada que hacer”, pero, a los pocos días, agarras fuerza nuevamente y vuelves a intentarlo... Y el ciclo nunca acaba.

Al mismo tiempo, cuando no haces dieta, también te sientes culpable. Siempre culpable.

¿Por qué te sientes culpable?

- ✳ Por permitirte disfrutar la vida cuando no cumples con los estereotipos que deberías.
- ✳ Por comer algo que has decidido (o te han dicho) que es “malo”, o incluso solo por desear comerlo.
- ✳ Por, supuestamente, no tener autodisciplina o fuerza de voluntad, como “deberías”.
- ✳ Porque está mal visto no estar a dieta cuando todo el mundo lo está.
- ✳ Porque deberías de ser parte de “un equipo” donde encajes (yo prefiero decir “una secta”): del equipo de la dieta cetogénica, del equipo de las dietas detox. Crees que quien no forme parte de un grupo, o coma alimentos que no están admitidos en su lista, están mal.

Deja de sentirte culpable por vivir y disfrutar, y por tener hambre. Insisto: por favor, deja de sentirte culpable por tener hambre.

Tener hambre y mantenerse firme, sin comer, no significa tener autocontrol o fuerza de voluntad. Solo significa hacerse daño. El hambre es

un instinto poderoso, que incluye una serie de sensaciones complejas y señales del organismo que están relacionadas con la necesidad de recibir alimentos. Se activa ante diferentes estímulos: si pasas por una pastelería y ves una torta, o si vas a comprar al supermercado y hueles a pan recién horneado, o hasta si te imaginas comiendo algo que te encanta.

¿Pero qué sucede en tu cuerpo cuando tienes hambre y decides no comer?



¿Qué quiere decir todo esto? Que cada vez que haces una dieta extrema, tu cuerpo te pide alimento, te dará hambre, aunque no quieras, y perderás la capacidad de hacer, cada vez, una buena elección, y entonces terminarás dándote un atracón. En cambio, si comieras de manera saludable y le dieras a tu cuerpo los nutrientes que necesita para seguir trabajando, nada de esto ocurriría.

Una vez que te has dado el atracón, te conviertes en una mezcla de sentimientos ingratos (como un volcán a punto de explotar): sientes ganas de comer mucho y todo, sientes cólera por fracasar en tu intento de dejar de comer, sientes desilusión de ti misma... y la lista continúa hasta completar un cuadro que solo daña más tu autoestima.

¿Este ciclo te parece conocido?




Mi objetivo es que entiendas de una vez por todas que este camino no es el correcto, que dejes de sentirte culpable por ser como eres, que comprendas que es el momento de decidirte a hacer un cambio en bien de tu salud y que realmente te comprometas a tomar acción.

¿Cuesta? Por supuesto que sí, pero con objetivos claros será mucho más fácil alcanzar los logros que deseas porque serán tangibles y podrás medirlos, y así conseguirás mantenerlos a través del tiempo.

Toma las riendas de la situación, determina exactamente lo que deseas y organízate para ver resultados de largo plazo. No caigas en el facilismo de querer todo para el fin de semana o para el mes que viene. Tu cuerpo no es un chicle: no puedes pretender bajar en unos pocos días el peso que subiste en años.





## 5. ¿Cómo definir qué quieres?

Una cosa es tener la intención de hacer algo y otra cosa es llevarlo a cabo.

**YOLANDA FLETA Y JAIME JIMÉNEZ**

SIEMPRE LEO MENSAJES POSITIVOS ACERCA de salud y bienestar personal, y recuerdo uno en especial, que se me quedó grabado. Traducido del inglés es algo así como “Tú no tienes que lograr ser como ella; tienes que ser como tú”. “¡Por supuesto!”, me dije, “¿pero cómo hacer para que las chicas quieran ser como ellas mismas?”. Esa expresión tan sencilla me llegó al alma, y esa es la razón por la que me involucré con este tema. Veo a muchas chicas desilusionadas con su cuerpo, que automáticamente generalizan esa emoción y la traspasan a toda su vida.

No quisiera que me malinterpretes: claro que puedes desear sentirte mejor, y para eso, querer bajar de peso o tonificar tu cuerpo, pero la clave está en la motivación, en que lo hagas por ti, porque quieres sentirte mejor en tu propia piel.

Insisto: la felicidad no tiene nada que ver con la forma de nuestro cuerpo. Mira un poquito más allá, fíjate cómo, por ejemplo, algunas mujeres de Hollywood, siendo hermosas, millonarias y famosas, viven lo mismo que nosotras, porque no se trata del cuerpo, sino de lo que sentimos, de cómo nos sentimos. Es eso que surge, entre otras cosas, de lo que valoramos y de lo que agradecemos, lo que nos hace ser felices. O sea, por si acaso, tampoco tiene que ver en eso tu pareja, lo que piense o sienta, porque ese es su problema, no tuyo. No puedes, finalmente, basar tu autoestima, ni menos aún tu felicidad, en lo que

otra persona piense o sienta acerca de ti. Y esto es más cierto si se trata de alguien que te hace sentir menos.

Sé perfectamente que no es fácil aceptar esto, porque a mí también me costó entenderlo. Sin embargo, también sé que se puede lograr, que es posible aceptarlo, comprenderlo e interiorizarlo: ahora me quiero tal como soy, y me valoro por lo que soy capaz de dar y de sentir. Eso es lo que me hace ser feliz y me hace sentir completa. Hago las cosas que disfruto, trabajo en lo que amo, estudio cuanto curso y congreso me provoca, enseño en la universidad, voy al gimnasio, corro, leo, como lo que me gusta. En pocas palabras: cada día decido ser feliz. No me complico ni me disminuyo, y menos le doy el poder a otra persona de hacerme sentir bien, y tampoco mal, por ser como soy. Ya no.

Repito: es una decisión que tomo todos los días, la de levantarme para ser feliz y sentirme agradecida con lo que tengo. Ser feliz no es reír todo el tiempo; es mirar hacia atrás y sentir que la suma de todo lo que has hecho y lo que estás haciendo te va convirtiendo en una mejor persona, que las decisiones que tomas son las correctas.

Es cierto que, consciente o inconscientemente, buscamos parecernos a otras personas, ya sea porque están de moda o son bonitas, y nos alejamos de nosotras mismas. Lo ideal sería que las tomemos como guías o como estímulos, pero nada más.

Entonces, para poder definir qué quieres, debes comprometerte con el cambio y trabajar en ti misma para llegar a ser tu mejor versión. Ojo: el cambio no permite representantes; si estás decidida y dispuesta a comprometerte, a salir de tu zona de confort, a confiar en ti, a tener paciencia y, sobre todo, disciplina, es el momento de hacerlo.

**Establecer objetivos.** Alguien dijo que las personas no planeamos fallar, sino que fallamos al planear. Establecer objetivos es un arma muy poderosa, porque te permite adueñarte de tu futuro, en la medida en que, cuando lo hagas, determinarás aquello en lo que se enfocarán las acciones que realizarás de ahora en adelante.

Ahora bien, para lograr lo que deseas, debes de tener en cuenta que tus objetivos deben ser realistas, específicos, medibles y alcanzables en un tiempo adecuado. Analicemos cada uno de estos aspectos:

### **Realistas**

Esto quiere decir que deben sustentarse en cómo son de verdad tu físico y tu vida personal. Me explico: no puedes pretender ser más alta o tener piernas delgadísimas si tu contextura es ancha y baja. Por ejemplo, yo corro desde que tengo uso de razón. Si tuviera otro tipo de cuerpo, a estas alturas, mis piernas serían muy afinadas, pero no es así en lo absoluto. Siempre he tenido piernas anchas y no las puedo cambiar. Me sirven para tener más fuerza en las cuestas, ya lo entendí. Son parte de la forma natural de mi cuerpo. Además, las trabajo en el gimnasio, porque sí las puedo tonificar, pero no hacerlas distintas. Otro ejemplo es que tampoco puedes pretender hacer deporte por las tardes, si trabajas de 9 de la mañana a 6 de la tarde y tienes hijos pequeños. O pretender ir todos los días al gimnasio de la noche a la mañana si nunca has hecho deporte, porque, en ese caso, tienes que avanzar de menos a más.

### **Específicos**

Esto quiere decir que tienes que enfocarte en una o, máximo, dos cosas. No le puedes dar demasiada información a tu cerebro, porque terminarás haciendo todo a medias. Además, tienes que definirlos considerando que se resuman en una sola acción. Por ejemplo, llevar a la acción una intención tan amplia como “Quiero comer más saludable” es difícil. En cambio, si dices “Quiero empezar a comer más saludable; por eso voy a incluir en todas mis

Es importante que busques ayuda cuando sientas que la necesitas. La combinación de alimentos y las cantidades en que debes consumirlos es un aspecto que puede resultar difícil de aplicar cuando no sabes exactamente qué necesita tu cuerpo, y peor aun si tú misma diseñas un plan de alimentación que resulte monótono, porque te cansarás fácilmente y caerás en la sensación de que comer saludable es aburrido.

comidas una porción de verduras, y para lograrlo haré el esfuerzo de llevarme una lonchera con mi almuerzo de casa y dejaré preparada mi cena para cuando regrese de trabajar, de modo que evitaré estar picando cuanta cosa se me cruce por los ojos”, entonces es muchísimo más fácil, porque implica un solo cambio, que es incluir una porción de verduras en tus comidas principales. Plantearse una variedad de cambios radicales solo hará que no los puedas mantener y termines frustrándote.

### **Medibles**

Esto significa tener clara tu acción y poder medirla. Por ejemplo, si deseas hacer ejercicio, debes determinar claramente qué días lo harás, a qué hora y con quién (si es necesario). Una intención como “Hacer deporte” no se puede medir, pero otra como “Caminar lunes, miércoles y viernes desde las 6:45 de la mañana durante 45 minutos” sí se puede medir. Es una instrucción clara para tu cerebro, que ahora sabrá qué tiene que realizar puntualmente y podrá organizarse para conseguirlo.

### **Alcanzables en un tiempo adecuado**

Esto es indispensable, porque implica dejar de buscar lo inmediato. Además, te permitirá tantear si estás yendo por buen camino y, de ser necesario, cambiar de rumbo si en un plazo determinado no ves los resultados que te has propuesto. Pero no solo eso: el tiempo límite te motiva a alcanzar lo que te has planteado, no te deja procrastinar. Y funciona mejor aún si, dentro de un plazo amplio, determinas tramos más pequeños, porque así vas logrando pequeños cambios con importantes avances, sumados todos los cuales te motivan finalmente a alcanzar tu gran objetivo final.

De nada sirve que te digan qué hacer si sabes que, en realidad, no puedes hacerlo por el momento. Por ejemplo, si hace pocos meses has dado a luz y deseas recuperar tu peso habitual, sería poco realista que quedes con un entrenador a las 6 de la mañana, porque no podrás evitar las malas noches. O si viajas constantemente, no sería realista que te propongas cocinar y, más bien, podrías enfocarte en aprender qué pedir en los restaurantes.

No es raro que alguien nos comente y nos entregue una dieta pre-diseñada, con cantidades y recetas que, en realidad, no se adaptan ni a nuestros gustos ni a nuestro estilo de vida. Si la analizas, te darás cuenta de inmediato de que difícilmente podrás mantenerla en el tiempo. Y sirva esto para decirte de una vez que no es que “no sirvas para hacer dieta”, sino que hacer dieta es completamente distinto de lo que te han hecho creer.

OBJETIVOS	¿QUÉ ES LO QUE DESEAS?
¿Es realista?	¿Puedes hacerlo? ¿Está dentro de tus posibilidades?
¿Es específico?	¿Sabes exactamente lo que vas a hacer y cómo lo vas a hacer?
¿Es medible?	¿No es ambiguo? ¿Lo puedes contabilizar o medir? (“Comer más sano”, “Hacer más deporte” o “Bajar de peso” son acciones que no se pueden medir)
¿El tiempo es adecuado?	¿Qué plazos has establecido? (No puedes correr una maratón y entrenar únicamente cuatro semanas, o pretender bajar 30 kilos en 3 meses)

**Ser flexible.** El filósofo chino Lao Zi dijo “Si eres flexible, te mantendrás recto”, y sus palabras nos sirven porque parten de entender que la vida es

impredicible y que en todo momento debemos ser capaces de adaptarnos a ella. Sin duda es indispensable mantenernos comprometidos con las decisiones que tomamos, pero solo siendo flexibles en la forma como enfrentamos ese compromiso podremos ver resultados a través del tiempo.


Si bien es importante que te organices para lograr tus objetivos, también debes considerar que habrá días en los que se presentarán imprevistos —alguna emergencia, una visita inesperada— y tendrás que cambiar de planes. Es lo normal y no puedes abrumarte por ello, sino simplemente adecuar y solucionar la situación de la mejor manera. Lo que no te puedes permitir, ante la presencia de imprevistos, es tirar todo por la borda. Pensar que como no pudiste hacer deporte, o no llegaste a casa para comer lo que habías planeado, entonces ya puedes abandonar toda la semana tu rutina para ejercitarte o puedes comer lo que sea y sin medida, solo te vuelve a colocar en el ciclo de la autodestrucción. Suena feo, pero es verdad. No puedes vivir bajo la premisa de que las cosas son blancas o negras, y que si algo no sale como lo tenías planeado, entonces ya cualquier esfuerzo no sirve de nada.

Aceptar que la vida es cambiante, y que es bonito que así sea, te enseñará a ser flexible y aprenderás a acomodarte a las situaciones nuevas sin que generen un impacto negativo en el logro de tus objetivos. Ojo: tampoco se trata de ir por la vida tratando de solucionar todo a último minuto, no solo porque resulta agotador, sino porque lo más probable es que no encuentres nunca opciones asequibles de *snacks* saludables o de almuerzos decentes sin haberte organizado previamente. ¡Qué distinto es llevarse un yogur natural o una bolsa de *pop corn* de casa a la oficina cuando sabes que cerca solo venden golosinas, empanadas o *donuts*!

De manera que vamos a definir qué es un imprevisto y qué es ser flexible. Una situación inesperada sería, por ejemplo, haber planeado ir a celebrar el cumpleaños de una compañera de oficina en una cevichería, donde sabías con anticipación que pedirías un pescado a la plancha con verduras salteadas y camote al horno, pero que, de

pronto, el grupo decida ir más bien a una pizzería. No te abrumes, solo sé flexible: en vez de comer una *pizza* a los 4 quesos con salame, pides una de masa delgada con verduras o de tomate y albahaca. Ya luego, cuando vuelves a casa, cenas algo ligero, como una crema de verduras o una tortilla de espinaca. Caso cerrado; lo demás sigue igual.

Tener un pensamiento flexible te permite disfrutar de la vida sin excesos, acomodarte a situaciones inesperadas sin sentir que todo tu esfuerzo ya no sirve de nada, sumar acciones positivas a través del tiempo y lograr tus objetivos de una forma real, sin tener que recluirte en un internado o en calabozo para jamás salirte de un esquema cuadrículado que tú misma te hayas impuesto. Así no es la vida, y tampoco tendría que ser así la tuya.



## 6. ¿Qué estás dispuesta a hacer para lograrlo?

ESO DE COMER POLLO SANCOCHADO con rabanito ya quedó atrás. Ya sabes que eso no es hacer dieta, sino restringirse y castigarse a tal punto que terminas odiando todo y haciendo lo contrario, como protesta.

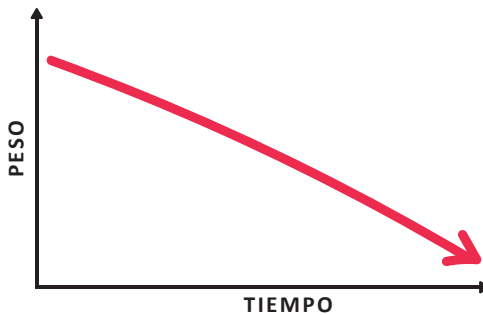
Entonces, si estás dispuesta a comprometerte con un cambio y a dejar de buscar resultados inmediatos, estás lista para empezar a tomar decisiones responsables que te dirijan a tu meta.

**Lo que comas te tiene que gustar. Es necesario definir bien tus objetivos para que el diseño de tu plan de alimentación esté en armonía con tu tipo de vida y tus gustos personales. Además, también tiene que adecuarse a tu presupuesto. En pocas palabras, tiene que ser realista según lo que estás dispuesta a cambiar.**

Date el tiempo para disfrutar del proceso de ir viendo cambios reales y permanentes, de ir aprendiendo y reconociendo qué te sienta mejor, de reconectarte contigo misma, de involucrarte con acciones

saludables que tendrán un impacto positivo tanto en ti como en tu entorno. Deja la inmediatez. Aprender a esperar los resultados es uno de los mejores aprendizajes que puede darte la vida. Y también es importante que, después de hacer un esfuerzo constante y extenso, sepas disfrutar de los resultados. Mira, por ejemplo, cómo esas fotos que muestran cambios increíbles entre el antes y el después son el resumen de años de trabajo, de subidas y bajadas, de frustraciones y recompensas, pero, sobre todo, son producto de haber tomado una decisión firme y de saber esperar el tiempo necesario para lograr los cambios. No es fácil, pero es un camino necesario y gratificante.

**ESTA ES LA FORMA COMO CREEMOS QUE TIENE QUE OCURRIR NUESTRO CAMBIO**



**ASÍ ES COMO REALMENTE SUCEDE NUESTRO CAMBIO**





## 7. ¿Por dónde empezar?

No esperes a que las condiciones sean perfectas para empezar; el empezar hace las condiciones perfectas.

**ALAN COHEN**

- ✳ Por aceptar dónde estás hoy y a dónde quieres llegar.
- ✳ Por usar tus fortalezas y oportunidades a tu favor (saber cocinar, ser activa, no tener que cumplir con un horario de oficina, vivir cerca de un parque, estar sana, sin ninguna enfermedad que te obligue a tomar medicinas).
- ✳ Por trabajar en tus debilidades (ser más disciplinada, pedir menos comida rápida y cocinar más en casa, comprar con lista todo lo que necesitas para preparar un menú saludable).

**No importa cuánto pesas, si haces o nunca has hecho deporte, si no sabes cocinar, si tienes ayuda o no en casa; solamente tienes que tomar la decisión de empezar sin dejar que las excusas lo hagan por ti.**

Tomar la decisión es, sin duda, lo más importante, porque es un compromiso contigo misma. En primer lugar, no puedes empezar por comprometerte a medias. Y, en segundo lugar, tampoco puedes basar tu cambio

en una motivación externa. La boda de tu mejor amiga o el viaje de promoción a la playa no son suficientes para que tu cambio, y el esfuerzo que implica, se mantenga firme en el tiempo. Tampoco puedes decidir considerando a alguien más. Desear la atención de alguien o terminar una relación pueden ser situaciones motivadoras, pero en realidad son superfluas, y perderán importancia con el tiempo. En otras palabras, esta decisión debes tomarla por ti y para ti. Debes saber, eso sí, que si no te sientes lista, no la tomes. El cambio no permite representantes, por lo que si no estás cien por ciento comprometida, no verás los resultados que te mereces, y después volverás a criticarte y culparte por algo a lo que no le pusiste todo tu potencial.

En cambio, una motivación íntima, que te salga del alma, que florezca dentro de ti, que sea genuina, te volverá imparabile. A pesar del esfuerzo que implicará salir de tu zona de confort, esa motivación te empujará constantemente hacia adelante.

Vamos a ver el cambio paso a paso.

### **Toma la decisión**

Esto te abre las puertas hacia un mundo de oportunidades, de cambios, de acciones. Es lo que desata una cadena de eventos distintos, te empuja a salir de una rutina conocida para aprender, para crecer, para ser mejor, y logra que te hagas responsable por ti y por tu salud. Es cambiar de rumbo y salir de tu cuadrado para alcanzar algo que deseas con intensidad. Tomar la decisión hará también que confíes más en ti misma. No es fácil hacerlo, pero justamente es la capacidad de afrontar esa dificultad lo que te diferencia del resto, lo que te destaca, porque, además, lograr el cambio que esperas requerirá de toda tu entrega. En resumen, tomar la decisión es comprometerse en cuerpo y alma sabiendo que el camino a recorrer no es sencillo pero valdrá la pena, y sobre todo valdrá la alegría.

## Define lo que quieres

Tomar la decisión es un paso grande, y por eso mismo tienes que saber qué quieres realmente, para que te concentres en eso y definas bien tus objetivos y tu plan de acción.

Nadie puede decirte qué quieres, porque tú estás al mando de tu vida. Eso quiere decir que, aunque tengas toda la voluntad y las ganas del mundo de lograr un cambio, si no defines claramente lo que quieres, difícilmente verás resultados.

Mira la diferencia entre una decisión y un deseo: La decisión se nota hasta en el lenguaje. Pero no solo eso: la forma como dices las cosas también moldea lo que sientes sobre ellas, determinando que las des por sentadas o, por el contrario, si dudas sobre ellas. “Algún día”, “Ya veré”, “Me gustaría” son expresiones que solo calman tu conciencia, pero que no te llevan a ninguna parte.

## Comprométete

Hay una enorme diferencia entre comprometerse e involucrarse. Cuando te comprometes, pones todo tu ser en el propósito, en la causa, en la meta. Pones en juego pasión, ganas, entrega, disciplina, coraje, fuerza (física, mental y emocional) y determinación. En cambio, involucrarse es mantener un pie afuera. Para lograr el cambio necesitas poner toda tu energía, porque esa es la única forma en que verás resultados. A medias, no conseguirás nada. Por eso, es momento de analizar si estás lista o no. Y si no lo estás, no te tortures, no pasa nada. Solo no gastes energías en estar en dos lados al mismo tiempo, porque te desgastarás.

## DESEO

Me gustaría bajar de peso; veré si hago una dieta detox de una semana para conseguirlo al toque.

Trataré de dejar de comer pan; el problema es que siempre sobra del desayuno y me provoca.

Me encantaría hacer deporte por las mañanas, pero no tengo tiempo; ya veré si me animo.

Si es que tengo tiempo libre, buscaré recetas saludables para mejorar mi menú.

## DECISIÓN

Voy a organizarme para bajar los 5 kilos que me quedaron del embarazo en estos tres meses que faltan antes de Navidad.

Voy a pedirle al panadero que deje 6 panes en vez de 10, así no me arriesgo a comerme los que sobren en el lonche.

Voy a salir a las 7 de la mañana para llevar a mis hijos al colegio y así poder inscribirme en la clase de las 7:30 en el gimnasio.

Apenas termine de almorzar, en vez de recostarme, voy a sentarme en la computadora para buscar recetas saludables y diseñar un menú nuevo para toda la familia.



## 8. ¿Cómo conseguirás llevarlo a cabo?

No planificar es planificar el fracaso.

**ALAN LAKEIN**

Lo que somos hoy proviene de nuestros pensamientos de ayer, y nuestros pensamientos actuales construyen nuestra vida de mañana: nuestra vida es la creación de nuestra mente.

**BUDA**

- ✳ Traza un plan detallado.
- ✳ Piensa a largo plazo.

Partiendo de estas dos premisas, vas a lograr lo que desees en un tiempo adecuado.

Mira la tabla que aparece en la página 57, donde te doy un ejemplo distinto, no para bajar de peso ni hacer ejercicios, sino para corregir el estreñimiento.

Esta es la forma de desglosar lo que desees alcanzar. ¿Te das cuenta de que este desglose propone acciones claras, concretas y realistas? Es de esta forma como tu cerebro sabrá exactamente qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo, y en un tiempo adecuado podrás disfrutar de los resultados que esperas.

Además, ¿no te parece que desglosar un objetivo en pequeñas tareas hace verlo superfácil?

Hay un detalle adicional al plan y al plazo, y es el VISUALIZARTE.

Una de las herramientas claves en todo este cambio es visualizarse constantemente, tanto en lo que deseas conseguir a largo plazo como en hacer lo correcto antes de que suceda. Así estarás preparada con anticipación y nada te agarrará desprevenida.

La idea es que te visualices hasta que las tareas que te has propuesto para alcanzar el objetivo se establezcan como hábitos. Esto te ayuda a desbloquear tus barreras mentales porque disfrutarás de tus nuevas acciones previamente, y podrás emprenderlas llena de energías. Acuérdate que nuestros pensamientos y sentimientos son cargas electromagnéticas que atraen lo que deseamos lograr. En otras palabras, eres lo que sientes y piensas.

Al acostarte, visualízate levantándote temprano, poniéndote las zapatillas y saliendo a correr, disfrutando del aire fresco y de la música que hayas elegido; visualízate comiendo el delicioso saltado de verduras que prepararás al día siguiente; visualízate recogiendo los resultados de tus análisis de sangre que indican que la glucosa te ha disminuido y sintiéndote feliz por eso. Todas estas visualizaciones positivas inyectarán ganas y pasión a lo que harás día a día, y te darán la fuerza necesaria para lograr tu objetivo de una forma atrayente.

Por último, olvídate del victimismo y del conformismo. Alinea tus pensamientos con los resultados que deseas alcanzar. Deja atrás el “No puedo”. Evita pensar negativamente, pero no luches contra los pensamientos negativos (eso te quita mucha energía), solo contrárréstalos con pensamientos positivos y, así, poco a poco dejarás de darle espacio a tu negatividad y florecerá tu actitud luchadora y optimista. Deja de pensar en todas las veces anteriores que lo intentaste y no funcionó. Ahora tienes otras herramientas, más poderosas, porque ya sabes qué hacer y cómo hacerlo. Ahora te enfocas en soluciones reales y acciones reales, y no en problemas ni en excusas.

## OBJETIVO GENERAL

Corregir el estreñimiento.

Acudir a un nutricionista para que me explique qué lo causa y cuáles son los pasos a seguir.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incrementar mi consumo de agua a 2 litros al día, incluyendo infusiones y bebidas.
- Aumentar mi consumo de alimentos altos en fibra en todas las comidas principales.
- Levantarme más temprano para tener tiempo de sentarme en el baño antes de salir y así poder reeducar a mi intestino.
- Consumir una cucharada de compota de guindones con un vaso de agua todos los días.
- Disminuir mi consumo de quesos amarillos.
- Hacer ejercicios localizados para fortalecer mi área abdominal.

## PLAN DE ACCIÓN

- 1 Llevarme un tomatodo de 2 litros al trabajo para contabilizar mejor mi ingesta de agua.
- 2 Cambiar el pan blanco y el arroz por su forma integral, y además incluir una pieza de fruta en el desayuno (entera, no en jugo) y comer una porción de ensalada fresca con mis comidas principales.
- 3 Adelantar mi despertador 15 minutos para hacer las cosas con calma y tener tiempo de ir al baño antes de salir de casa.
- 4 Preparar para la semana una compota de guindones, guardarla en la refrigeradora y, todas las noches, antes de acostarme, comerme una cucharada sopera con un vaso de agua.
- 5 Reemplazar los piqueos de queso con vino por verduras o galletas integrales con humus y vino.
- 6 Los miércoles, sábados y domingos, antes de cambiarme, hacer una serie de ejercicios para fortalecer mi centro y poder darle más firmeza a mi sistema digestivo.




## Cuando la dieta te controla a ti

Quizás has escuchado hablar sobre la ortorexia, que es la obsesión por la comida sana, o lo que ha definido como sano quien la padece (y que no necesariamente es así). Preocuparse constantemente por consumir solo alimentos orgánicos, libres de transgénicos; alimentos sin sustancias artificiales, ya sean colorantes o saborizantes; alimentos cultivados sin pesticidas ni herbicidas, evitando las grasas trans, el gluten o los lácteos, hasta someterse a una dieta en extremo restrictiva, puede representar un auténtico peligro.

La alimentación saludable es un norte al que todos apuntamos, y está bien que así sea, siempre y cuando la dieta no termine por controlarnos. Si la planificación, la selección y la preparación de tus comidas ocupan la mayor parte de tu tiempo, tienes que darte cuenta de que algo no anda bien. Debes de mantener el control sobre la dieta y no al revés. Es importante que te organices y sepas qué vas a comer con anticipación, pero no al punto de angustiarte si no comiste lo que tenías planeado. Aprender a disfrutar de lo que comes, de un modo que no altere tus actividades sociales y tus celebraciones, es lo ideal. No puedes aislarte. Comer no es la mera ingesta de nutrientes, como si se tratara de pastillas. Comer es una acción que envuelve una serie de aspectos más complejos, como los sociales y emocionales, y tienes que aprender a disfrutarlo.

Tampoco puedes obsesionarte con las diversas dietas que se ponen de moda. Muchas personas me preguntan acerca de dietas que, siendo nutricionista, ni siquiera tengo mapeadas. Sabiendo mi



profesión, me preguntan desconcertadas “¿Qué? ¿No has escuchado sobre esta dieta?”. Y yo, con cara de emotición, solo respondo “No, ya perdí la cuenta de cuántas dietas hay”. Las dietas de moda, en su mayoría extremas, tienen como único fin venderte “algo”. Suelen ser sumamente restrictivas (al punto crítico de conducirte a consumir tu propio cuerpo) y nada realistas. ¿El hecho de que no se las pueda mantener a través del tiempo y que solo duren diez, quince o treinta días no te dice ya que están muy lejos de ser el camino correcto?

Todas esas dietas exigen que tus pensamientos y tus emociones, es decir, la suma de tu vida, gire en torno a lo que puedes o no comer, y a esperar (con ansiedad) el momento en que por fin puedas comer “algo”, de modo que al final solo te mantienes pendiente del hambre que sientes, al punto que tu cuerpo se vuelve adicto a esa sensación. ¿Y sabes qué? Esa es la manera como empiezan todos los desórdenes alimenticios. Poder aguantar el hambre no es sinónimo de fuerza de voluntad. Es, más bien, una tontería. Te expone a una montaña rusa de emociones negativas, que va desde la irritación hasta el enojo, pasando por la tristeza y el desgano. Y todo eso cuando se trata simplemente de hambre.

Si bien con estas dietas pierdes peso en poco tiempo, el cambio que consigues con ellas es tan superfluo que rápidamente recuperas los kilos que perdiste. ¿Y qué viene después? Otra dieta, esta vez distinta. Si te fijas, la dieta que hiciste funciona, pero lo que no funciona es la forma como tú quieres solucionar el problema. Si dejaras de poner la responsabilidad de tu propio cambio a otra cosa (el té, la pastilla, el masaje, la inyección, la dieta, el polvo), en lugar de ponerla en tus manos, otro sería el resultado.