

Olvídate de hacer dieta

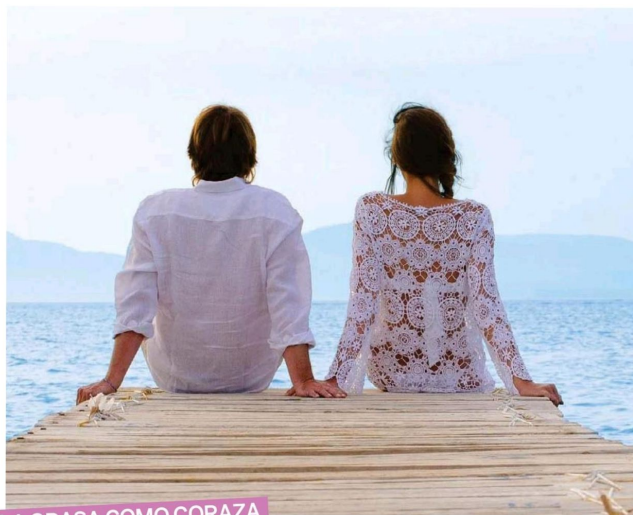
Tu mente te ayuda a adelgazar

El poder de nuestra mente es infinito, aprovéchalo para perder los kilos que te sobran, cambiar tu vida y ganar más salud

Todos tenemos dentro el llamado 'interruptor graso' y es parte de nuestra programación genética. Era una garantía para la supervivencia de la especie en época de hambruna. El organismo humano podía sobrevivir porque disponía de reservas grasas y se alimentaba de ellas cuando no disponía de comida. La situación ha cambiado y, no obstante, este interruptor 'se dispara' de manera desordenada y permanece activo cuando no toca, tendiendo a almacenar más grasa para poder hacer frente a una posible amenaza.

DEJAR DE COMER COMO SI FUERA EL ÚLTIMO DÍA

Sin embargo, puedes apagar ese interruptor; es tan sencillo como darle las órdenes adecuadas para que el mecanismo entienda que no debe 'reservar' sino 'gastar'. Si lo mantienes apagado la mayor parte del tiempo, lograrás el peso que necesitas. ¡Ni un gramo más!



LA GRASA COMO CORAZA

Tiendes a coger kilos porque tu cuerpo cree que los necesita

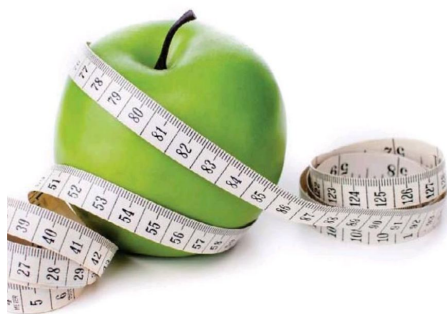
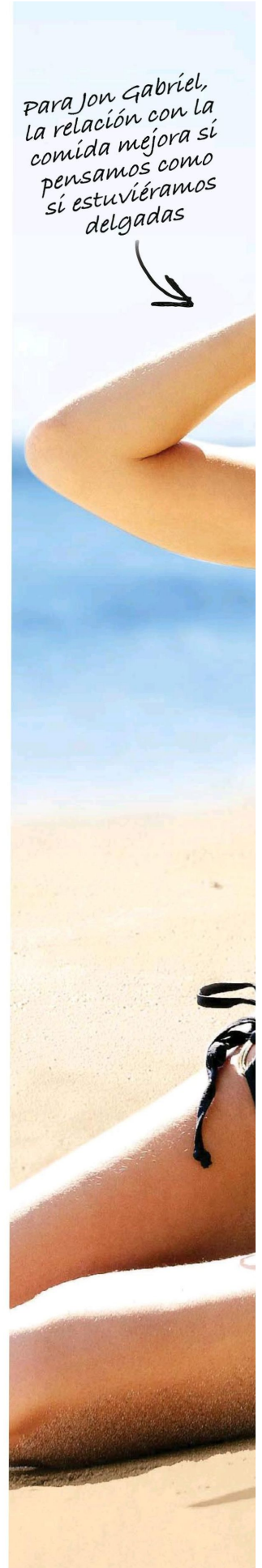
Considera que, así, te ayuda y te protege. Solo tienes que convencerle de que se equivoca

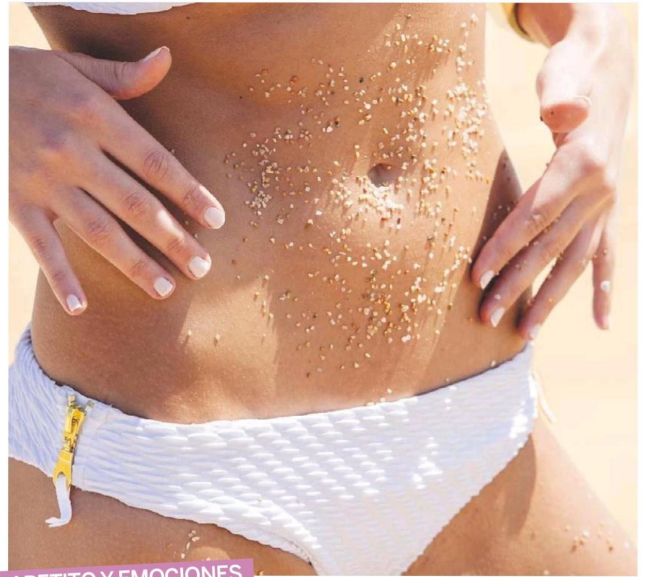
Algunas de las nuevas teorías sobre obesidad inciden en una idea que no es nueva pero sí muy lógica: tenemos tendencia a la obesidad porque nuestro cuerpo considera que debemos acumular grasa... 'por si vienen mal dadas'. Es una cuestión de supervivencia. Por eso, cuantas más dietas estrictas se hacen, más se rebela el organismo y aumenta su tendencia a acumular. La dieta –cualquier dieta– deja entonces de funcionar simplemente porque el cuerpo percibe una amenaza restrictiva.

► **Jon Gabriel**, autor de "El Método Gabriel" (Urano) es el principal exponente de esta teoría, con la que logró adelgazar 104 kg en tres años. Gabriel asegura que "el cuerpo tiene la habilidad de obligar a ganar peso del mismo modo que tiene la habilidad de obligar a respirar".

► **No te sobran kilos** por tu falta de voluntad, tiendes al sobrepeso porque tu cuerpo quiere. Es otra de las bases que sustentan esta teoría y que ayuda a eliminar la culpa por los kilos de más y a tener una actitud más proactiva.

Para Jon Gabriel, la relación con la comida mejora si pensamos como si estuviéramos delgadas





APETITO Y EMOCIONES

La sensación de que todo te engorda es totalmente real

Aunque parezca una exageración, puede que sea verdad porque estás en 'modo ahorro'

Hambre, frío y animales depredadores. Esos eran los tres grandes peligros que amenazaban a nuestros antecesores, millones de años atrás. Peligros que, en las sociedades modernas, han dejado de serlo, en general... No obstante, existen otras amenazas que activan las mismas señales de alerta. Al final de este apartado te explicamos algunas, pero tú puedes elaborar tu lista con todo aquello que te provoca miedo o dolor y que envía a tu cerebro el mensaje de que está en peligro. En ese caso, se generan señales químicas que son muy similares a las que experimentaban nuestros antepasados más remotos. Sí, para el cerebro, cualquier estrés mental o emocional es una especie de hambre o de peligro inminente. Por eso, también activa lo que Jon Gabriel llama "los programas FAT", de ahorro de grasas. Analiza tu vida para identificar lo que realmente te desborda...

- 1 **PROBLEMAS FAMILIARES.** Tener desacuerdos o encontronazos en la familia; un allegado con un problema serio o un entorno doméstico alterado (con discusiones frecuentes o, simplemente, con una pareja que no te comprende) puede hacer que engordes de manera desmesurada en poco tiempo y sin que estés comiendo más.
- 2 **ESTRÉS LABORAL.** Además de generar más cortisol, la hormona del hambre, el estrés provoca que tu organismo 'ahorre' energía porque lo percibe como una amenaza.
- 3 **INSATISFACCIÓN** personal. Te mantiene igualmente en una situación de tensión y discomfort, además de que sueles buscar la satisfacción inmediata abusando de dulces.
- 4 **MIEDO AL CAMBIO.** Si no te adaptas con facilidad a los cambios, tu mente los percibe como un peligro. Y ante ellos, se protegerá... acumulando más kilos.



¿Qué puedes decirte a ti misma?

Para reprogramar tu mente y que no crea que reservando grasas te proteges de los peligros, necesitas lanzarle mensajes diferentes a los que guarda en su acervo genético. Estas frases te ayudan:

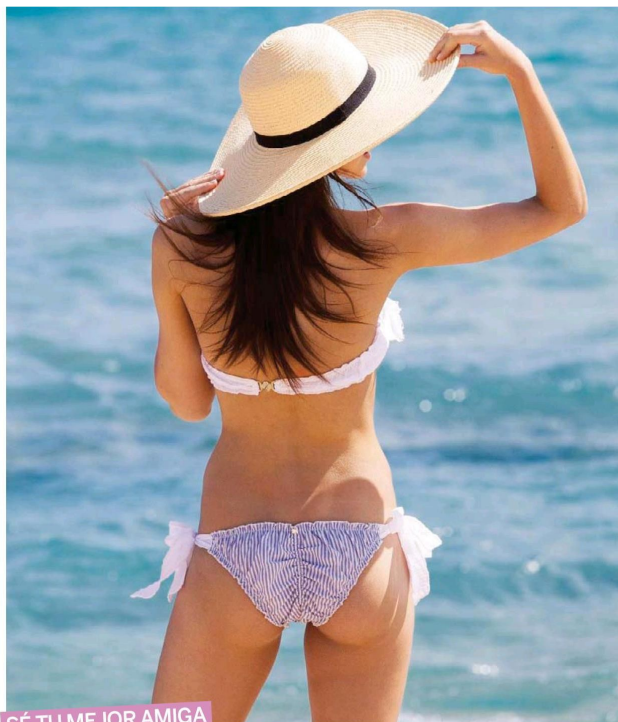
* **'NO NECESITO TENER KILOS DE MÁS** para sobrevivir porque no existen amenazas físicas reales'.

* **'PERDER EL PESO QUE ME SOBRA** me ayuda a estar más activa, a ganar más seguridad en mí misma y a tener una mejor salud'.

* **'MI CUERPO QUIERE ESTAR DELGADO.** Puedo conseguirlo sin sufrir y sin necesidad de dejar de comer lo que me gusta'.

* **'SOY MUY CAPAZ DE GESTIONAR** los problemas o las situaciones de la vida diaria sin recurrir a la comida como refugio'.

* **'VOY A APRENDER A COMER** lo que de verdad necesita mi organismo, que es diferente a todos los demás porque mi vida y mis responsabilidades también son diferentes a las del resto'.



SÉ TU MEJOR AMIGA

Desconecta tu interruptor de grasa... ¡Y adelgaza de verdad!

Cumplir con una dieta saludable y acorde a tus necesidades es más fácil de lo que consideras

Quizá no estés del todo a gusto con tu físico; a lo mejor hay aspectos de tu vida que te gustaría que fueran distintos... pero si esa negatividad ocupa siempre tus pensamientos, el estrés está asegurado. Y ya has visto que donde hay estrés hay kilos. Ahora toca ser positiva, creer en ti y en tus posibilidades.

► **Evita instalarte en la queja.** Pensar negativamente, explica Jon Gabriel, es como enviarle una señal de socorro a nuestro organismo. Es como decirle "no estoy a salvo, haz algo". Por

eso, evita regodearte en lo que no te gusta y acciona tu mente para pensar en positivo.

► **Perder peso es fácil.** Cuanto más te repitas esta idea y más creas en ella, menos dificultades encontrarás y más cerca estarás de tu objetivo.

► **La mejor asesora eres tú.** Cuando lleves un tiempo pensando en positivo, más tenderás a comer solo lo que tu organismo precisa. Optarás por comida más sana y menos calórica en lugar de echar mano de la bollería, que quita penas para acabar añadiéndolas.

Evita criticar tu peso actual. No pienses en perder kilos sino en disfrutar con la imagen ideal de tu cuerpo



Cómo superar un ataque de hambre

PARA GOLOSAS



BEBIDA DE AVENA (Sin azúcar añadido)



UN PUÑADO DE MUESLI con frutos secos (Sin azúcar)

La avena es calmante. Y actúa tanto en tu estómago como en tu mente.

Los frutos secos te aportan energía y te sacian. Junto con el muesli (combinación de cereales) pasarás el bajón.



DE TODO, A DIARIO

El plan de alimentación que pondrá orden en tu mente

Para que tu cerebro sea tu aliado, necesitas darle buenos nutrientes. Di no a las dietas estrictas

► **No necesitas comida basura.**

Hay mil y una opciones saludables, sabrosas y apetecibles que pueden sustituir a cualquier snack o bollería. Haz una lista con las tuyas –melón con jamón; un bol de olivas rellenas y una cerveza sin alcohol...– y tenlas a mano. Cuando te apetezca algo muy graso haz el siguiente ejercicio: cierra los ojos e imagina tu estómago tras haberlo comido. ¿De verdad te ha sentado bien?

► **Alimentos frescos.** Los de temporada te aportan una larguísima lista de buenos nutrientes

que ahora, más que nunca, necesita cada célula de tu cuerpo y, sobre todo, de tu cerebro. Que los productos envasados tengan una presencia mínima en tu cesta de la compra.

► **Siempre que puedas, bio.** Está comprobado que los alimentos ecológicos o biológicos son más nutritivos. Opta por ellos.

► **No prescindas de las grasas.** Tus células también la necesitan porque si no "harán reserva" con el resto. Pero "las buenas": aceite de oliva virgen; frutos secos; pescado azul; aguacate...

PARA SALADAS



UNA TORTITA DIETÉTICA
(O una tosta sin sal)



UNTADA CON HUMMUS
(Paté de garbanzos)

Hummus. No debería faltar nunca en tu despensa. Es un magnífico alimento, capaz de saciarte, de proporcionarte fibra y los mejores nutrientes de la proteína vegetal más sana.

