

Meditar

EL MEJOR APOYO PARA ADELGAZAR

Comer sano y hacer ejercicio puede ayudar a bajar de peso. Pero, ¿quieres multiplicar los efectos? **Haz entrenamiento mental y pierde sin agobios.**

por SONIA CORONEL

El cerebro te limita

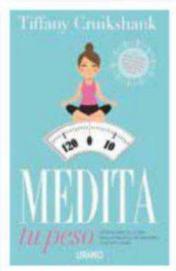
A veces, los mensajes del subconsciente y los malos hábitos arraigados impiden alcanzar la meta: adelgazar. ¿Por qué? Porque tenemos patrones mentales y costumbres autodestructivas que se han implementado en el cerebro desde la niñez. “Hay que comerlo todo, lo que lleva a limpiar el plato, aunque estemos satisfechos; y también buscar alimentos consuelo, esos que alivian ante una situación estresante”, aclara Tiffany Cruikshank, autora del libro *Medita tu Peso* y fundadora de Yoga Medicine.

¿Cómo romper con esos bloqueos?

Aquieta la mente. “Con una práctica diaria meditativa de 10 minutos puedes influir en las veintitrés horas y cincuenta minutos restantes del día”, explica la experta. ¿Sus efectos en la dieta? “Mejora la capacidad para regular la cantidad y la calidad de lo que comes, corrige la ingesta compulsiva y el hambre emocional y disminuye los niveles de cortisol que favorecen la acumulación de grasa en la cintura”.

Una gran herramienta

Las claves para meditar. “Hazlo en un espacio tranquilo a prime-



PROGRAMA DE 21 DÍAS

En *Medita tu Peso*, Cruikshank propone una transformación metabólica en tres semanas apoyada en tres pilares: meditación, crear un nuevo mapa nutricional y hacer deporte o yoga. Ed. Urano. 13 €.



MENÚ TIPO

Desayuno

'Smoothie' proteico.

Almuerzo

Sándwich integral contundente: verduras, proteínas y alguna grasa saludable (pesto, aguacate o *humus*) o sopa con hortalizas y proteínas (pescado, carne o huevo) o ensalada gigante.

Cena

Verduras al vapor+ carne o pescado o proteína verde (tofu o *tempeh*) al vapor con guarnición de cereales integrales (quinoa, arroz o mijo).

Recena

Dos horas después de cenar, toma 1 pieza de fruta o macedonia con yogur ecológico.

ra hora de la mañana, antes de que la mente se ponga a maquinarse, y en una postura que te resulte cómoda (sentada o acostada)”. Observa, no juzgues y pon el foco en la respiración. Cada vez que te distraigas centra la mente con una frase desculpabilizadora: “Me disperso, ya he vuelto a las andadas”. Una vez hayas acabado, anota tus sensaciones y elige un mantra: “Estoy bien”, “soy capaz”, “puedo”.

Los complementos del 'fitness' adelgazante

La idea es convertirse en exploradora. Registra los niveles de hambre entre horas, justo antes y después de comer y transcurridas dos horas. “Esta práctica permite reorientar rutinas alimenticias. En cuanto al ejercicio, “elige una actividad que te guste y sea acorde con tu vida”. ■

Normas dietéticas

1. Come lentamente y mastica. “Es el primer paso de una deglución sana”.
2. Elimina del menú los alimentos procesados, la harina, el azúcar, los lácteos, la cafeína y el alcohol.
3. Di adiós a la báscula. “Mide tu éxito por cómo te sientes de bien”.
4. Deja de comer cuando aún tengas apetito. El ansia desaparece pasados 20 minutos.
5. No cuentes calorías. Come con moderación.
6. Evita las distracciones. “No tomes alimentos delante de la tele o del ordenador”.
7. Limita la ingesta de nutrientes a partir de las 8 p.m.
8. No bebas líquidos durante el almuerzo. “Diluyen las enzimas gástricas y dificultan la digestión”.