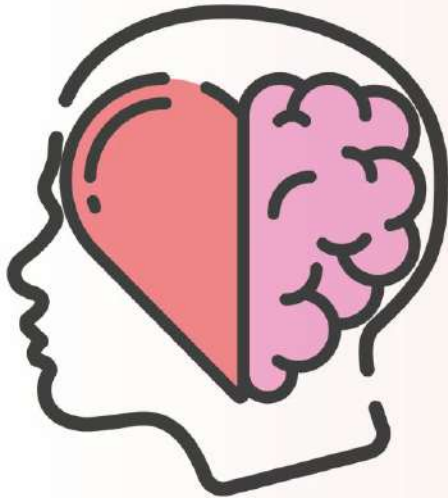


FASE 1



Lección 1: Toma consciencia de la situación y establece un punto de partida

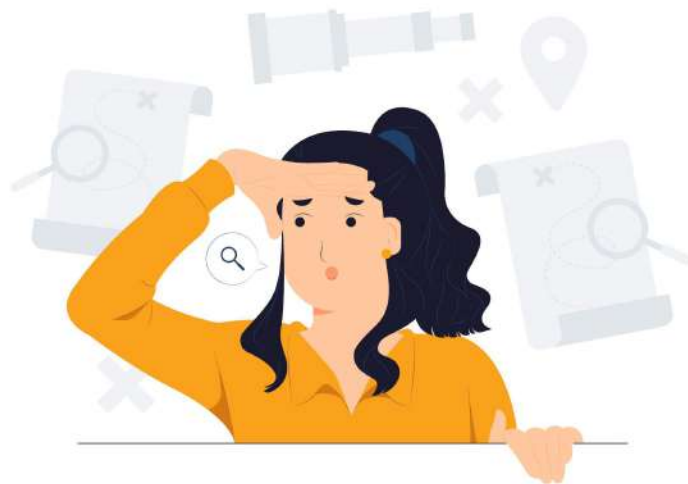
En esta lección veremos...

- ✓ Toma consciencia de la situación
- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Descanso nocturno
- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Contacto con la naturaleza
- ✓ Gestión emocional
- ✓ Gestión mental
- ✓ Gestión del estrés
- ✓ Gestión de los tóxicos
- ✓ Establece tu primer meta



Toma consciencia de la situación

- ★ En esta lección vamos a ver **el ideal de un estilo de vida saludable**. ¡No te agobies!
- ★ **Iremos poco a poco adoptando nuevos cambios**, al final de esta lección estableceremos tu primera meta.
- ★ En ocasiones **nos falta información rigurosa** sobre **qué es un estilo de vida saludable**.
- ★ Este estandarizado modelo ideal **hay que adaptarlo a cada persona y situación**. Cada persona es única.



Alimentación saludable para bajar de peso

- ★ Hay 2 comidas principales (comida y cena) en las dos debe haber **verdura variada y ocupará el 50% del plato.**
- ★ El **25%** del plato será de **verduras dulces o tubérculos.**
- ★ El **25% del plato será proteína:** carne magra, pescado azul y blanco, marisco, huevo y legumbre.
- ★ Muy **importante ir variando** de alimentos. Consumo **local y de temporada.**



¿Cómo de variada es tu alimentación?

- ★ ¿**Cuanta variedad** de verduras y frutas comes?
- ★ Las verduras nos aportan mucha **saciedad, inmunidad** frente a enfermedades por alimentar a bacterias beneficiosas y **nutrientes imprescindibles** para tener salud.
- ★ Si tu alimentación no incluye verduras, **ves poco a poco incrementando**.
- ★ Y esto es extrapolable a carnes, pescados, legumbres, etc.



Descanso nocturno

- ★ El descanso es **fundamental, un mal descanso puede hacerte comer de más.**
- ★ Cuando nos sentimos cansadas **nuestro cuerpo nos reclama más energía** para sobrellevar el día y nos pide más comida porque no sabemos de dónde nos viene a nos ser que empecemos a ser conscientes.
- ★ A su vez, **si no aportamos los nutrientes necesarios tu cuerpo puede sentirse más cansado**, por tanto asegúrate de aportar todos los nutrientes.
- ★ Cada persona tiene unas necesidades pero en líneas generales debemos dormir **entre 6-9 horas diarias. Alimentos ricos en triptófano** ayudan al descanso y cenar temprano.



Ejercicio físico

- ★ **NECESITAMOS movernos**, nuestro cuerpo funciona correctamente si nos movemos.
- ★ La clave, hacer **algo que te guste más y te divierta**.
- ★ El **músculo es un gran consumidor de energía**.
- ★ **Caminar** 10.000 pasos, hacer ejercicios para incrementar o mantener el músculo que es lo que nos da **fuerza**. Super importante de cara al envejecimiento.
- ★ Llevar una **vida activa**.



Contacto con la naturaleza

- ★ El contacto con la naturaleza nos **centra, relaja, regula y conecta** con nuestro ser.
- ★ El **sol** nos aporta la mejor **vitamina D** y **regula nuestro sistema hormonal y ritmos circadianos**.
- ★ Diariamente debemos **exponernos a la luz natural** y **por la noche** asegurarnos de **dormir a oscuras**.



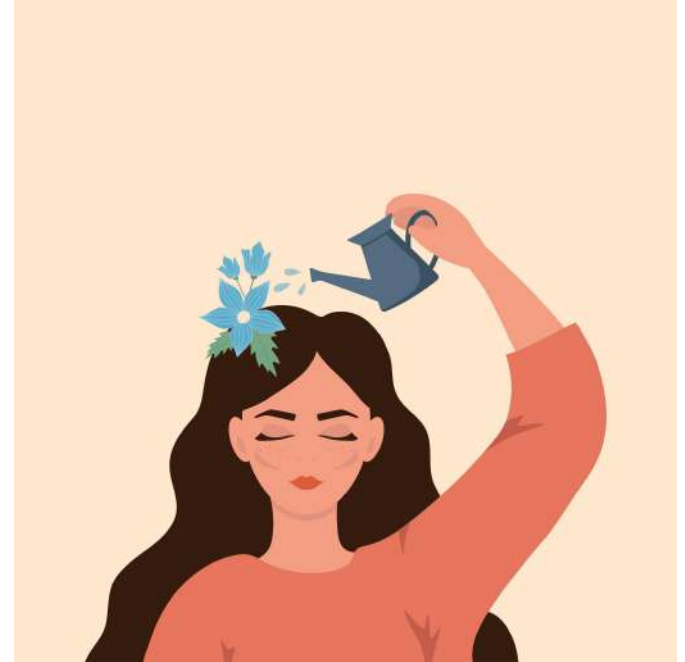
Gestión emocional

- ★ ¿Te has parado a sentir tus emociones o conocer qué significado tienen?
- ★ Aprender a **reconocer y gestionar** tus emociones es esencial.
- ★ **Nos ayudan a atendernos, a escucharnos y a ponernos en acción.**
- ★ En la Fase 2 aprenderás todo sobre ellas. De momento está bien que **comiences a reconocer cuando aparecen.**



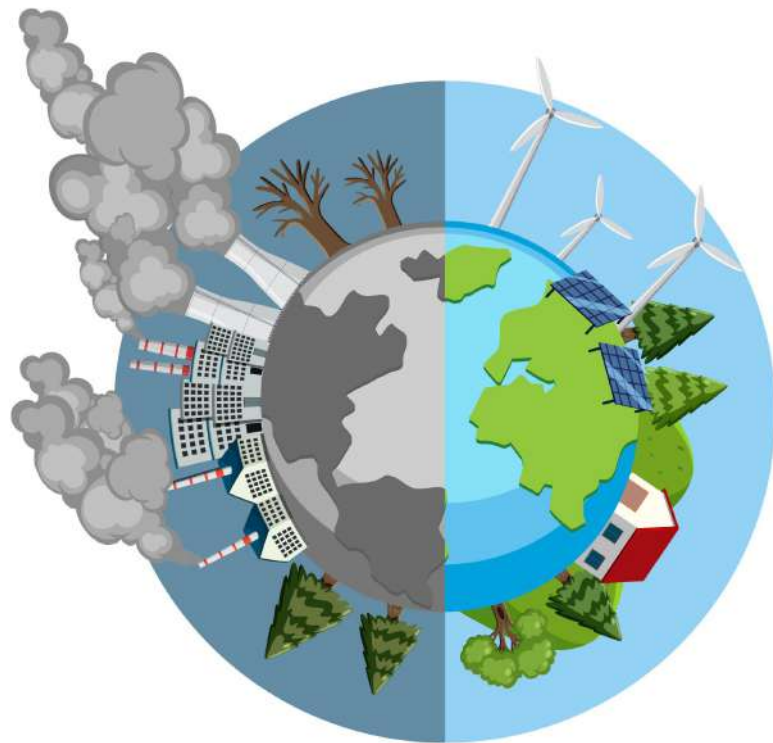
Gestión mental

- ★ Tenemos miles de pensamientos a lo largo del día. ¿Te has parado a escuchar algunos de ellos?
- ★ Nuestra mente está programada para protegernos de peligros por eso muchos son pensamientos negativos.
- ★ Podemos cambiar dicha programación, muchos de nuestros pensamientos vienen en función de experiencias pasadas, programas, etc.



Gestión de los tóxicos

- ★ Estamos **expuestos a miles de tóxicos** y cada cuerpo gestiona mejor o peor esta exposición.
- ★ Encontramos **tóxicos en:** comida, bebida, aire, utensilios de cocina, en las casas, etc.
- ★ ¿**Cómo nos afectan?** Están detrás de múltiples enfermedades, dificultad para tener hijos, respirar...incluso hay personas que no pueden salir de sus casas por ser muy sensibles a estos tóxicos.



Establece tu primera meta

- ★ Hemos pasado muy por encima de todo, **lo iremos tratando en detalle** a lo largo del programa.
- ★ **¿Como de alejada está tu vida del ideal?**
- ★ Keep calm, poco a poco.
- ★ De momento, vamos a empezar: **siguiendo las recomendaciones de comida**, ahora veremos de nuevo en detalle los cambios a realizar.



Tu primera meta, la alimentación

- ★ Empezaremos por las 2 comidas principales del día: **comida y cena.**
- ★ **El 50% del plato** (poco a poco si no estás acostumbrada a tomar verduras) **irá siendo verduras.**
- ★ La **proteína y la fibra** nos darán saciedad. 150-200gr. de proteína (carne o pescado o 2 huevos por comida)
- ★ Ves **poco a poco incorporando mayor variedad.**



Tu primera meta, la alimentación

- ★ **Verduras ejemplos:** acelga, espinaca, coles, tomate, pepino, lechuga, canónigos, rúcula, cebolla, ajo, pimiento, berenjena, calabacín, setas variadas, etc.
- ★ **Tubérculos y verduras dulces:** patata, calabaza, zanahoria, chirivia, napicol y boniato.
- ★ **Proteína:** pollo, conejo, pavo, huevos, merluza, lenguado, sardina, boquerón, caballa, mejillones, sepia, calamar, pulpo...
- ★ **Grasa saludable:** aguacate, nueces, almendras, semillas variadas, aceite de oliva, aceitunas...
- ★ **Fruta:** manzana, plátano, naranja, clementinas, kiwi, pera, melocotón, sandía, melón, etc.



