

Guía de nutrición consciente

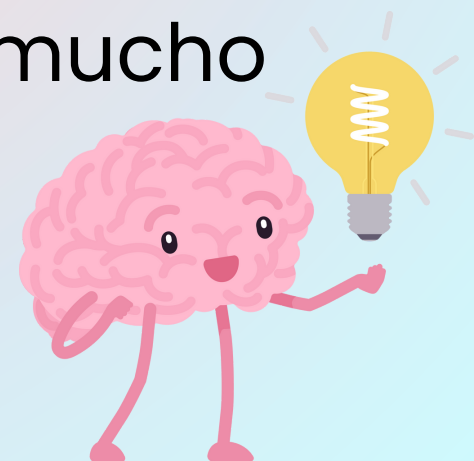


Abril 2024

Hola Lizta, un gusto estar escribiendo esta guía para ti, te voy a compartir información personal, también datos interesantes sobre nutrición, entrenamiento y la consciencia del cuerpo.

En base a mi experiencia trabajando en la transformación física de miles de mujeres durante 10 años, te puedo decir que lo principal para lograr un verdadero cambio que sea sostenible con el tiempo es ser consciente de tu cuerpo, mente y espíritu.

Nuestra mente es sumamente poderosa y puedes lograr todo lo que te propongas si así lo deseas, tengo una frase que es de mis favoritas y me gusta mucho compartirla es "si lo crees, lo creas"



A veces cuando queremos lograr algo tenemos una sensación momentánea de alegría por eso que queremos, si te envuelves en esa experiencia y visualizas el objetivo, además de trabajar por ello, te puedo asegurar que eso que quieres se va a cumplir.

Ahora veamos:

¿Qué pasa cuando queremos lograr algo y no llegamos a esa meta?

¿será que no trabajamos lo suficiente?

¿será que no visualizamos correctamente?

¿será que quizás no lo queríamos tanto?



A todas esas cuestiones tú tienes la respuesta, la respuesta correcta la tenemos cada una dentro de sí, no existe persona en el mundo que pueda guiarte tan precisamente como tú misma, ni yo que estoy escribiendo esto para ti, yo solo soy una mediadora en tu camino y si tú lo permites juntas podemos lograr tu objetivo, olvídate de un resultado rápido, olvídate de pastillas milagrosas y de polvos mágicos, olvídate de esos kilos que tienes de más o de menos, olvídate de la flojera de hacer tu dieta y de ir a entrenar, olvídate de todo eso que te limita a alcanzar tu objetivo.



La regla numero 1: Dar tu máximo cada día.

La regla numero 2: Disfruta el proceso.

La regla numero 3: No hay más reglas.





La relación de la consciencia corporal con la nutrición es descubrir cómo es que nos queremos SENTIR, pregúntate lo siguiente:

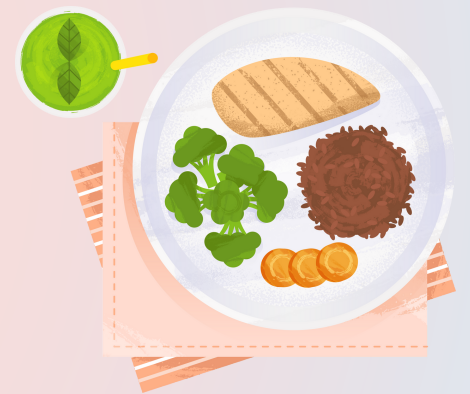
¿Cómo me quiero SENTIR?

Quiero que sepas que, si algo no se siente bien, no está bien.

Envuélvete en ese sentir, ¿Cómo es tu postura?, ¿Mejora tu respiración? Partiremos de esa sensación para saber que cosas nos hacen SENTIR bien y cuales NO, ya sea con relación a la comida, con el entrenamiento o con decisiones de tu vida.



Con la comida, ejemplo: ¿Conoces los alimentos que no te hacen sentir bien?, ¿Sabes cuál es la porción adecuada de tus comidas?, ¿Te das cuenta de cuando ya es hora de parar de comer?, ¿Estas consciente de la masticación de los alimentos y de sus sabores?, ¿Comes de prisa?, ¿Te dedicas un tiempo determinado para comer?, ¿Pasas mucho tiempo sin consumir alimentos durante el día?, Etcétera.



Conocer esos detalles nos ayudarán mucho a descubrirnos, a aprender de nosotras mismas y a disfrutar de la comida. Ahora te comentaré sobre mi experiencia, desde que descubrí que es lo que me hace sentir bien comencé a tener una excelente relación con la comida.

Cuando inicié en el fitness tenía muchas dudas, cometí algunos errores, quizás la información que tenía no era la adecuada, por ello comencé a estudiar sobre entrenamiento y me gusto tanto que lo quise compartir, impartiendo entrenamientos presenciales en gimnasios, esto fue cuando casi iba terminando la carrera de nutrición, actualmente estudio una licenciatura en psicología, ahora me doy cuenta de que todo esta conectado.

Durante años me percate de que cuando trabajas tu interior, por ende, se refleja en tu exterior.



MI HISTORIA EN EL FITNESS

Hace aproximadamente 12 años atrás, existía el mito de que las mujeres no hacían ejercicios con pesas, que era una actividad exclusivamente de hombres, éramos muy pocas las mujeres que hacíamos pesas y aún menos las que éramos entrenadoras, esto para hacer referencia que los tiempos cambian y que la creencia colectiva de que las mujeres se veían masculinas con el tiempo fue falsa.





Hoy en día hay mitos que quizás no nos cuestionamos, solo lo hacemos porque todos los hacen, Siguen modas de nutrición o de entrenamiento solo porque a la vecina le funciona por 2 meses y después regreso a como estaba inicialmente o en ocasiones con kilos extras a los que tenía, solo por que siguió una moda, pero durante esos 2 meses recomendó su plan a todas sus amigas y familiares, sin conocer la condición física y de salud de algunas de ellas, eso a veces podría costarle la vida a alguien llevándolo a casos extremos.

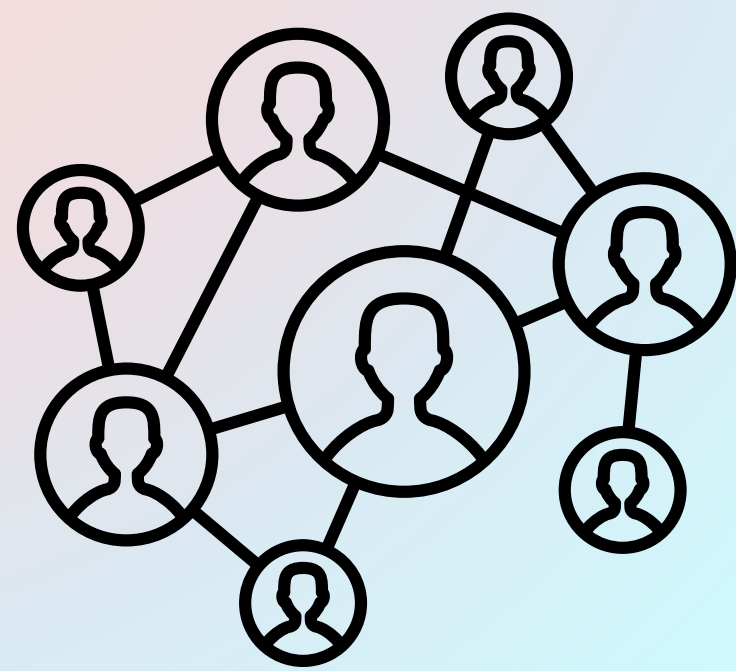
Te invito a que te cuestiones todo, a que consultes con profesionales y especialistas en el tema, sin embargo, suele suceder que a veces esas personas no tienen la respuesta correcta en el momento y es válido, todos estamos en crecimiento y en aprendizaje continuo.

También es válido aprender en base a nuestras experiencias, en esta vida no existe un ser idéntico a ti, busca la verdad en ti, tú la tienes.



Comencé a laborar oficialmente en el año 2024, recuerdo un día en el consultorio de nutrición en el que estaba haciendo el servicio social, que abrí una fan page en Facebook, me visualicé con miles de seguidoras, más adelante abrí mi cuenta en Instagram, siempre me han gustado las redes sociales para compartir temas de interés.

Algo interesante es que me vi a nivel mundial, dije “Quiero llegar a influir en muchas mujeres alrededor del mundo”, en pocas palabras mi imaginación no tuvo límites, actualmente me siento muy afortunada de que haya chicas de otros países, escribiéndome y comprando mis programas.



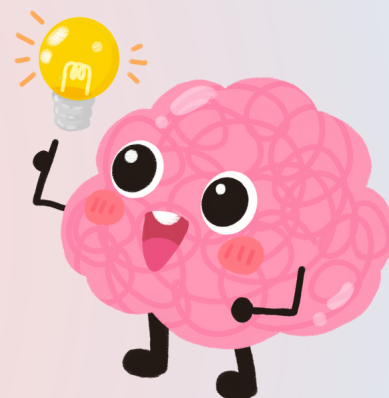
Entré al gimnasio cuando tenía 16 años, me enfocaba en clases grupales, por ejemplo: zumba y aerobics, cuando pasaba por las pesas veía solo a chicos entrenando, me daba miedo entrar, pero llamaba mi atención sin saber a ciencia cierta sobre ese tipo de ejercicio. Un día me arme de valor, no tengo presente en mi mente el día exacto, pero si, los primeros días, recuerdo que veía lo que otros hacían y lo imitaba, como dato curioso, no me acerque a ningún entrenador para pedirle ayuda, me daba mucha pena.

No era constante, ya que batallaba para pagar la mensualidad del gym, a pesar de que era un lugar muy económico, cuando pagaba no faltaba ni un día, para mi valía mucho, literalmente.



Después me cambié de gym, a uno que estaba cerca de la casa de un novio que tenía en ese entonces, y recuerdo que ese novio fue la persona que me impulso a entrenar solo con pesas, me guío bastante bien, me enseñó a aprender por mi propia cuenta.

Para ese entonces ya estaba estudiando nutrición, otro dato curioso es que mi primera opción de carrera era psicología por azares del destino, primero fue nutrición, pero si o si, iba a terminar estudiando psicología.

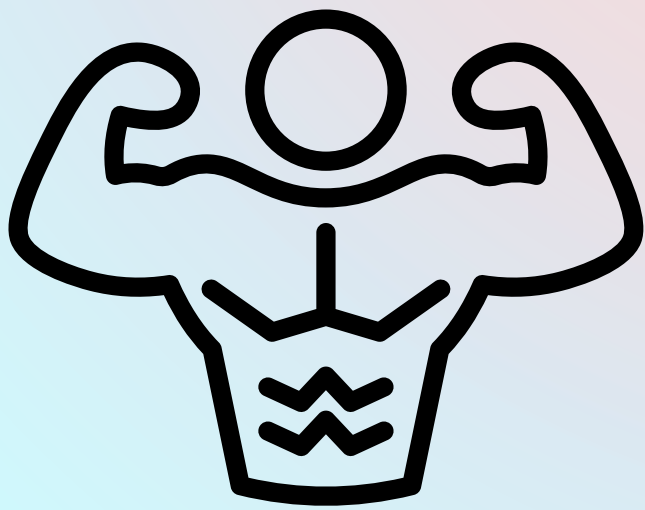


Recuerdo que en ese gimnasio me inspiré para ser coach, de vez en cuando entraba a clases de crossfit e insanity, aprendía rapido, los maestros me pedían de favor que cubriera sus clases cuando no podrían ir. Me gustó mucho, al tiempo comencé a certificarme como entrenadora de físico - constructivismo y fitness, cada vez me apasionaba más el tema, llevar a la práctica lo que aprendo me sirve mucho para poder conocer con detalle las necesidades de mis clientas.

He tomado cursos de certificaciones y actualizaciones cada año desde el 2015, sobre entrenamiento, salud emocional, nutrición y deporte, etcétera. Me apasiona mucho aprender y enseñar.

Comencé a conocer a muchos jóvenes entrenadores y mujeres entrenadoras (aunque en ese entonces, éramos poquitas), también conocí varios atletas de culturismo, por ello me nació la pasión por ese deporte, obviamente quería competir.

Duré 5 años para poder subirme a la tarima, ya que tenía mucho caos mental por el hecho de que no estoy a favor de los fármacos, siempre he respetado decisiones ajenas, pero en lo personal no deseaba su uso en mi cuerpo.



Competí en febrero de 2020, sin uso de fármacos, me gusto mucho haberme liberado de esa creencia (pensaba que si o si, tenia que usar), en realidad depende mucho de varios factores. Hoy en día me encuentro motivada de nuevo a volver algún día no muy lejano a las competencias, con mayor seguridad, preparación e inspiración.



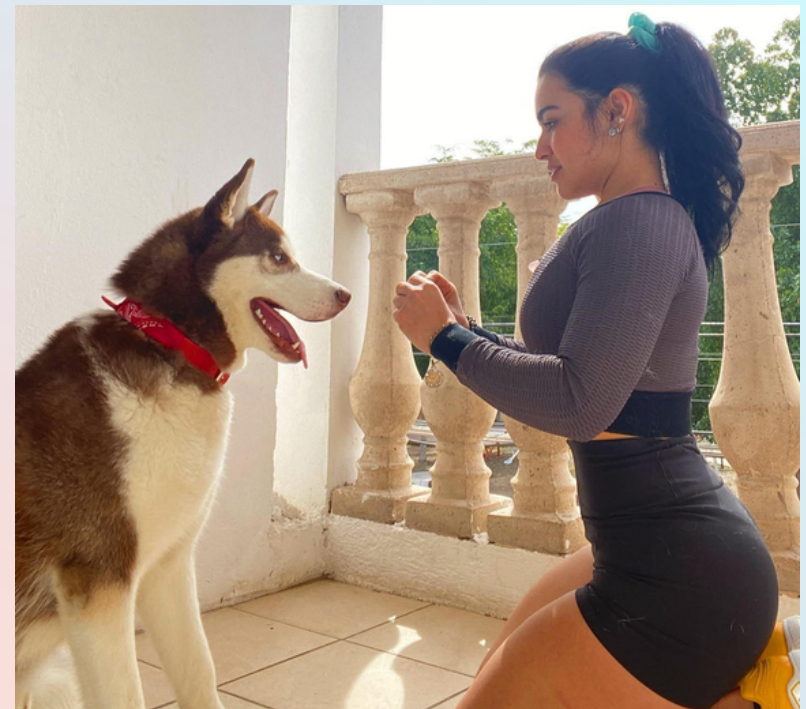
Te quiero compartir también que mi relación con la comida mejoro bastante después de esa competencia, desde ese momento logré el equilibrio. Quede nefasteada de comer lo mismo y entrenar sin energía, no lo estaba disfrutando; me fui al extremo (cabe aclarar que el alto rendimiento no es saludable, ni mucho menos sostenible 24/7 durante el año).

Cuando regresé a mi estado “normal” me di cuenta de que necesitaba disfrutar el proceso, tener un balance y aceptar mi cuerpo al 100%.



Otro dato importante es que, en ese mismo año, 2020, tomé la decisión de vivir sola, crear un espacio lindo, cálido, y dedicado a compartir contenido en redes sociales, ya que, de pandemia a hoy he crecido bastante virtualmente, eso también lo manifesté. Tanto el departamento, como el aumento e influencia en redes.

Mi experiencia viviendo sola me trajo una paz y tranquilidad, comencé a conectar con mi ser espiritual, adquirí nuevos hábitos como, por ejemplo: meditar, escribir emociones, ejercicios de manifestación, incluso me volví fan de los cuarzos e inciensos, también me volví la señora de las plantas, al año de estar viviendo sola, llegó a mi vida, un pequeño husky siberiano, llamado Zeus (manifestado, años atrás, mientras corría por un parque cercano a la casa de mis papás, dije “algún día tendré un perro grande, con el cual voy a correr mucho”, se los prometo que lo sentía como real).



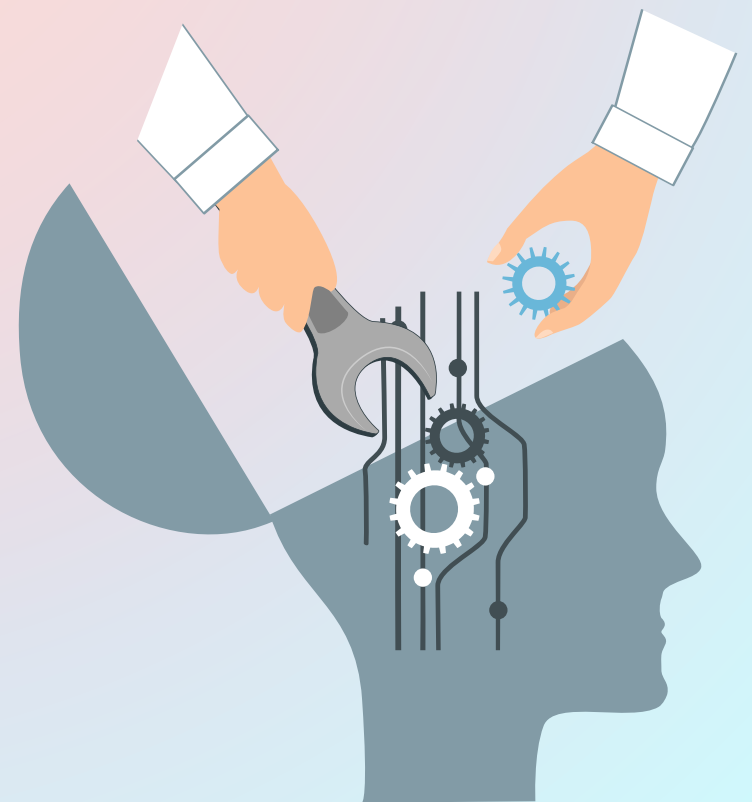
Retomando el tema de la nutrición, cambié hábitos y me quité creencias acerca de los alimentos, decidí comer intuitivamente, años atrás, recuerdo haber tenido una mala relación con la comida, incluso por ello comencé a asistir a cursos sobre PNL (programación neurolingüística), para “curarme”

Eso no le conté a nadie, no sabía a quien decirle, solo sabía que algo no andaba bien, al tiempo descubrí que la raíz, era el estrés, también cuestiones emocionales, pero cuando recuerdo esos episodios, sé que venían después de haberme sentido al límite de estrés.



Comía en exceso, o dejaba de comer, esto lo lleve al entrenamiento también, ya que me la pasaba en cardio horas para “bajar” lo que me había comido. Entrenaba todos los días y me sentía muchas veces mal porque a pesar de tanto esfuerzo no lograba verme como quería.

Con los cursos y talleres de PNL, aprendí mucho sobre mí, y con decirles que no supe en qué momento en mi cabeza algo hizo “clic” que pude comprender todo, acepté lo que tenía que aceptar, trabajé en eso que tenía que trabajar y sigo aprendiendo en la marcha.



En cuanto al entrenamiento hoy en día sé que no es necesario entrenar 3 horas, ni exceder mi tiempo en cardio. Me basta con 60 a 90 minutos de entrenamiento al día, también he logrado escuchar a mi cuerpo y darme el descanso que me pide.

Puedo faltar a mi entrenamiento sin culpa, tampoco hace falta “reponer”, el descanso es parte del proceso físico.

Créanme que una vez que me liberé de seguir un plan obsesivamente, vi los mejores cambios de mi vida. Mi plan actual tiene como base disfrutar el proceso, respetando y escuchando mi cuerpo, así mismo asumiendo la responsabilidad de mis decisiones.



La protagonista de tu vida, eres tú, también me gustaría comentarte que es importante darte el tiempo que te mereces, nutrir tu cuerpo y tu mente, tanto con alimentos, como con pensamientos positivos, lo que pensamos tiene tanto poder, que afortunadamente, lo podemos utilizar a nuestro favor, no en contra.

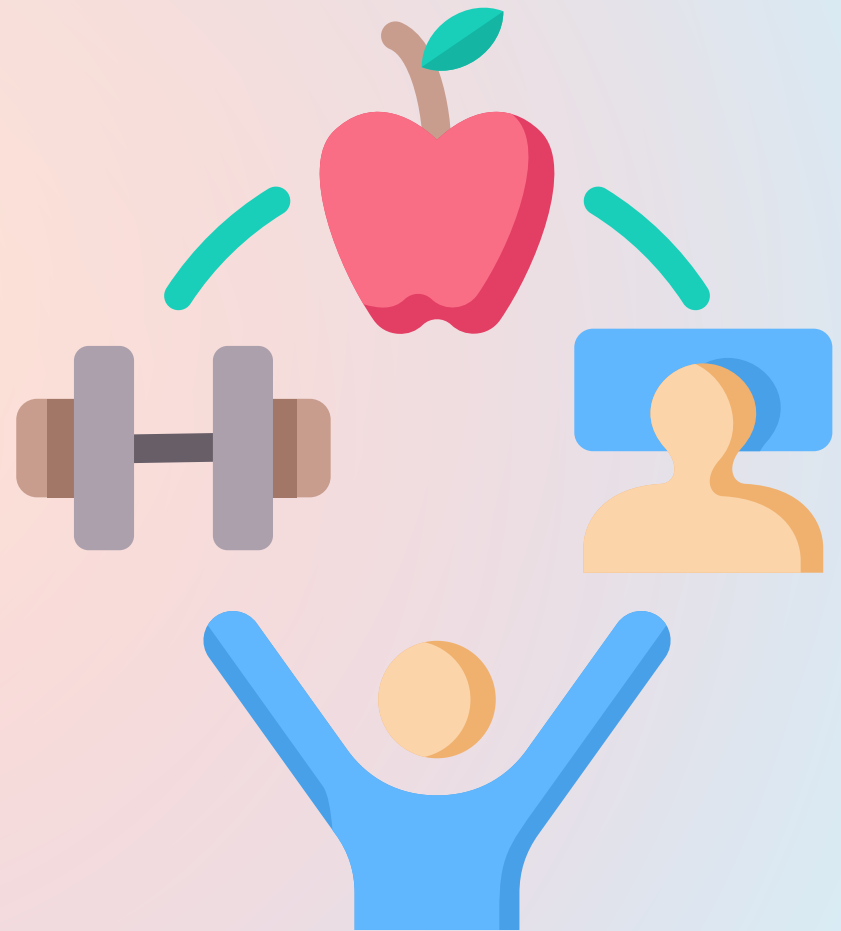
Según el 90% de las cosas trágicas que imaginamos, jamás suceden. Tener pensamiento asertivo es un hábito saludable. Cuando te encuentres imaginando historias desagradables, presta atención a tu cuerpo, ¿siente como real lo que estas imaginando?, seguro si, entonces no intoxicuemos de cortisol a nuestro organismo con sucesos que solo aparecen en tu mente, el cerebro no puede distinguir lo que pasa realmente de lo que imaginamos.



HÁBITOS QUE PRACTICO ACTUALMENTE

Tengo un pizarrón en mi oficina en donde voy marcando mis hábitos diarios:

- Dormir adecuadamente
- Beber agua suficiente
- Tomar mi vitaminas
- Leer o escuchar un audiolibro
- Hacer ejercicios con pesas y/o salir a correr con Zeus
- Comer saludable
- Meditar
- Escribir



Aunque sea un poco, de cada uno, pero hago la mayoría de esos hábitos al día, puedes hacer los tuyos y llevar un registro de tus avances. Si comienzas hoy, vas a agradártelo el día de mañana.

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

A continuación, te comparto un ejercicio de visualización, el cual te ayudara a integrar y poner en práctica lo aprendido:

Empieza a respirar profundamente.
Ahora hazte las siguientes preguntas:



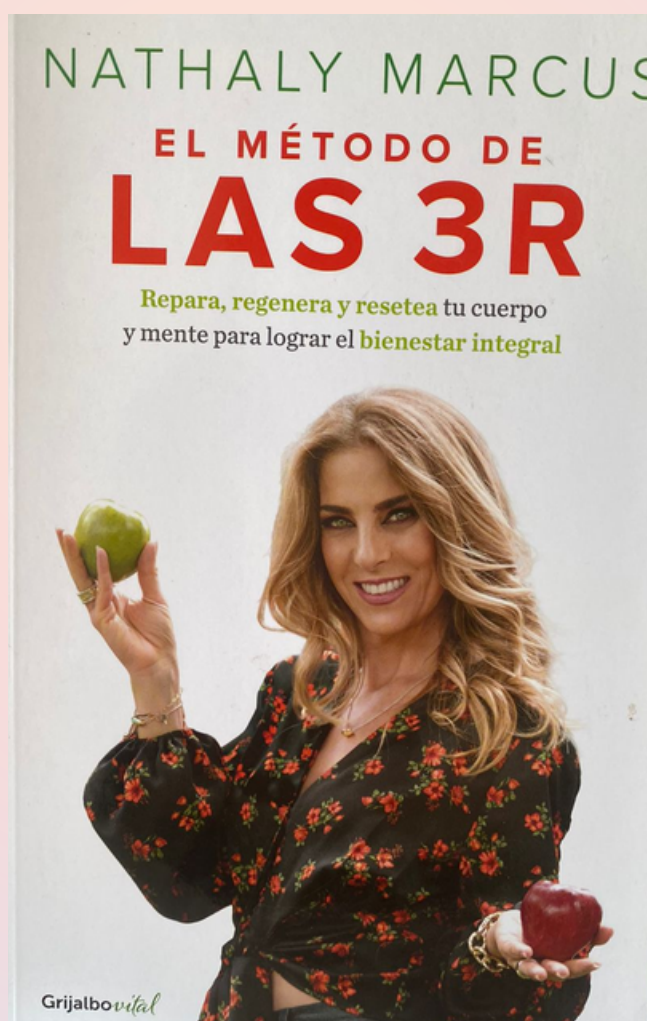
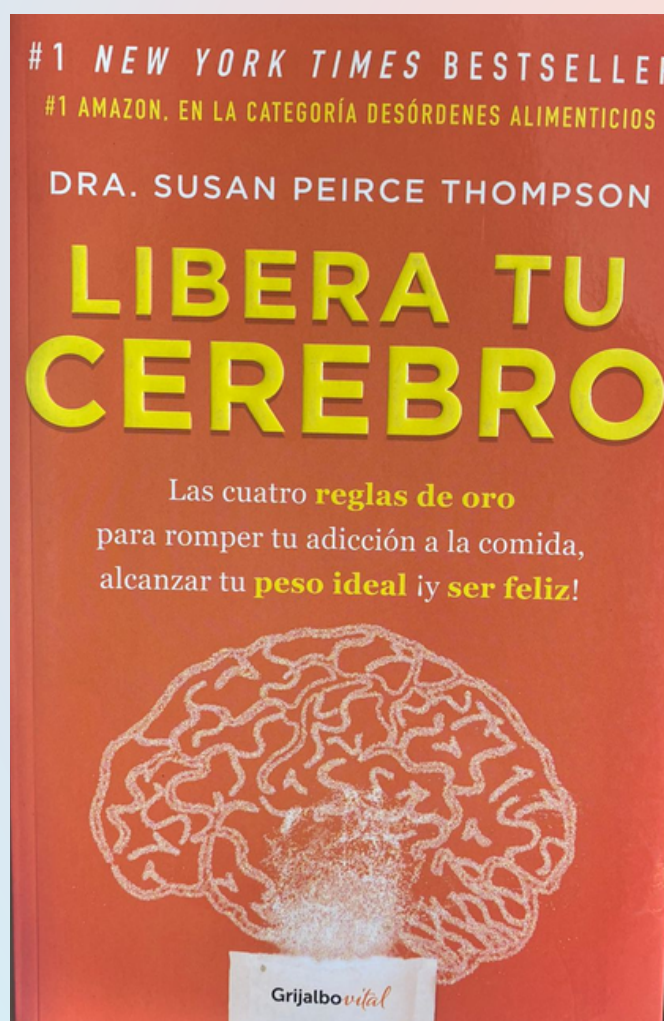
- 1.¿Cómo te verías físicamente si en este momento estuvieras en tu peso y proporción ideal?
- 2.¿Cómo te sentirías si en este momento estuvieras en tu peso y proporción ideal?
- 3.¿Qué te dirías todos los días si te pudieras ver con ojos de amor y si no te importara lo que los demás opinarán de ti?

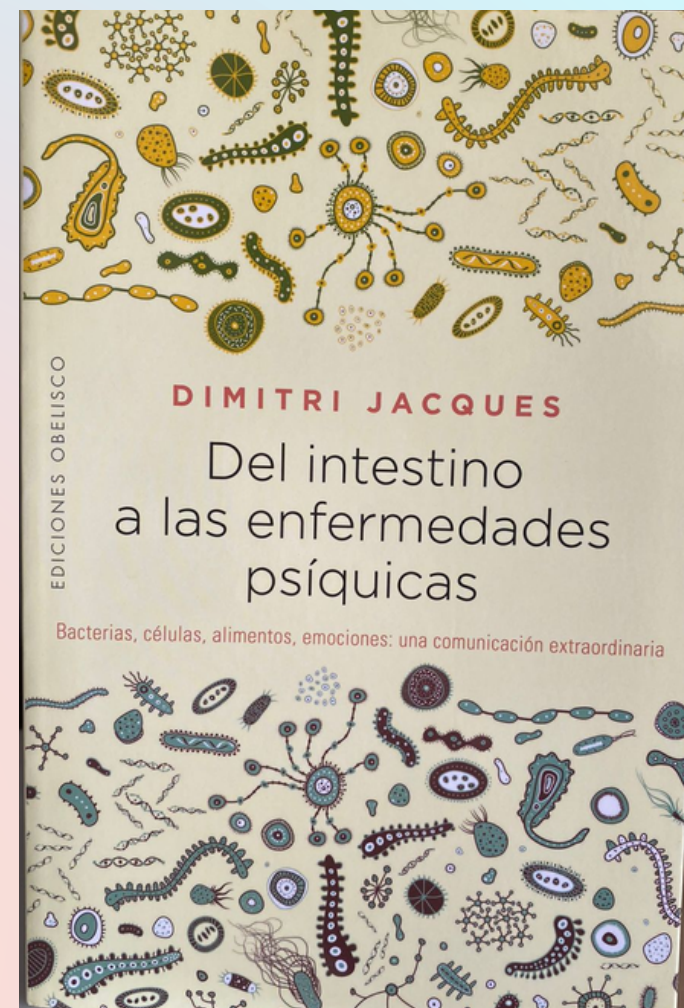
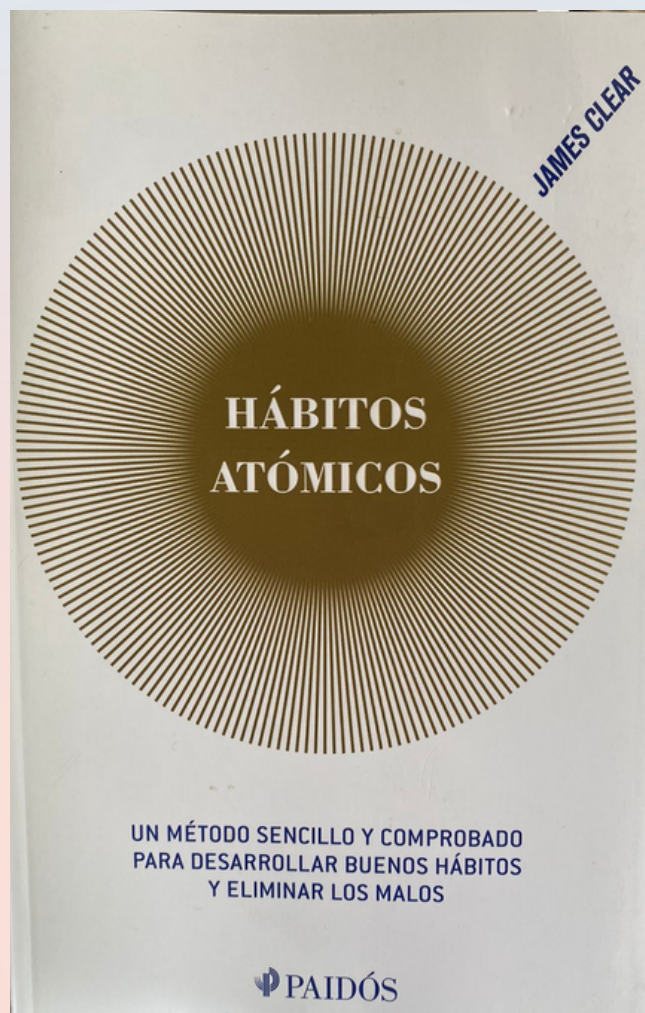
Bien, si gustas, puedes escribir esas preguntas con sus respuestas en una libreta, la cual la puedas usar exclusivamente para plasmar tus ideas creativas, manifestaciones, emociones, y todo lo que le quieras incluir, que sea de crecimiento personal.

Este tipo de ejercicios realizamos en mis talleres presenciales de “consciencia y hábitos”, que imparto en la ciudad en la que vivo, Hermosillo, Sonora, México. Me encantaría algún día podamos coincidir y aprender juntas.



Para finalizar te comparto estos libros buenísimos que te van a ser de mucha ayuda en tu proceso físico y mental.





¡Muchas gracias por tu tiempo! No estás sola en este proceso, un abrazo.

Lizeth M.