

Recibir el año amándonos

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Tanto festejo, comidas picantes, dulces, grasitas; tantas desveladas y quizá los brindis extras, pueden haber dejado tu mente llena de recuerdos gratos; pero a tu cuerpo pidiendo descanso del descanso.

Así es diciembre, ¿cierto? fechas de soltarnos un poco, de permitirnos algunas digresiones que en otro momento no permitiríamos.

Si de pronto sientes que no estuviste del todo al pendiente de que esos gustitos no se sobrepasaran, este artículo es para ti. Es momento de recuperar nuestro organismo y llenar de vitaminas y minerales el sistema, de que el agua se lleve todas las toxinas, de regresar al equilibrio con gusto, sin extrañar las fiestas. Sin ser duros, sin dietas torturantes, sin días de muerte en el gimnasio, sin bebidas mágicas y, sobre todo, sin castigos.

Recuperemos el sentido del comer: NUTRIR Y DISFRUTAR. De tal forma que al mantenerte saludable te puedas mirar al espejo y sentir respeto y amor incondicionales.

Si eliges hacer un cambio fuerte en tu plan de alimentación, de ejercicio o de vida, no tendría que venir desde: “Me he portado mal”, sino desde: “Quiero estar feliz y saludable”. Es un motivo completamente diferente, un motivo de amor por nosotros mismos.

Este es un excelente momento de recordar que no se trata de otra cosa, sólo de saber aprovechar cada oportunidad para observar si actuamos desde el amor o desde el castigo (miedo).

Es un tanto difícil porque estamos acostumbrados a poner límites: excesos y excesos para luego establecer compensaciones, por ejemplo, dietas pobres de energía y pobres en nutrición y horas extras en el gimnasio sin control o entrenador.

Me sorprendió una frase que escuché esta semana: “Cambiar los hábitos alimenticios que tengo es difícilísimo, casi imposible, yo ya como así y no puedo cambiar”. Los cambios son esas cosas maravillosas que se logran cuando algo nos hace clic por dentro, no se ajustan a lo externo a nosotros, deben venir de un sitio en el que nuestra alma decide caminar en dirección distinta y experimentar cosas diferentes. Sí, leíste bien, hasta una decisión pequeña como comer un pan con fibra en lugar de uno de harina blanca que te dará una experiencia física totalmente diferente.

A veces sufrimos de un berrinche post fiestas; nos hemos divertido tanto que parece que en enero regresamos al sitio que nos molesta, al lugar donde “no se puede”, hacer esto o aquello. ¿Por qué sujetarnos a vivir plenos sólo en vacaciones? ¿Por qué no ser felices siempre? ¿Dónde nos perdimos?

¡Sólo necesitamos saber cómo cambiar las decisiones y dejar de lado los pretextos! enero es el mes de los propósitos... que luego se rompen en marzo, o a más tardar en mayo. El único propósito que en realidad importa es amarte un poco más cada día y eso te permitirá escuchar tus necesidades de ejercicio, comida, descanso, relaciones, trabajo, tiempo en soledad, etc.

Te cuento algo: cuando comemos azúcar, chile, especias, grasa, alcohol, entre otras cosas,

claro procesado en chocolates, galletas, dulces, helado, botanas, bebidas, etc.... en realidad, buscamos producir endorfinas que son sustancias que nos mantienen felices. En el fondo buscamos siempre lo mismo: ¡Felicidad! Comiendo, entrenando, cantando, fumando, subiendo una montaña, nadando con delfines, tirados en el parque, leyendo, durmiendo, buscamos sólo una cosa: Felicidad. Así que si te mueres por comer azúcar, sólo debes preguntarte: *¿Qué me hace falta? ¿Qué quiero compensar con esta delicia?* Y no tiene nada de malo comértela, pero lo harás desde un lugar distinto, sabrás que hay algo por trabajar, que si logras superar no te llevará al descontrol, sino al disfrute real del alimento que no se come por compulsión, sino por gusto.

Una cosa extraña en un lugar donde ya nos dicen hasta qué debe gustarnos y qué no. Estamos tan condicionados que esperamos las fiestas para ser felices, para comer rico.

La ensalada navideña sólo la puedes comer en esas fechas... ¿Por qué?

¿Ves cómo hay cosas con las que no podemos romper?, hacer un ejercicio simple, así como saber desde dónde viene una decisión te puede ahorrar mucho en materia de salud. Aprende a escucharte y a observar. Tu mejor momento es éste y tu mejor decisión eres tú. Invierte en ti, no sólo en la emoción; tú no eres sólo eso.