

Buenos hábitos

Vivir sin dietas

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

*“Las dietas son castigos temporales,
los cambios de hábitos son recompensas permanentes”.*
(Health coach Sidney)

Es el momento de parar. En lo personal estoy cansada de que la salud, la felicidad y la plenitud se vendan en todos tamaños y colores. En mi área existen cientos de métodos para bajar de peso, miles de artículos para el cuidado de la piel, el cabello, disminuir arrugas, curar las várices, colitis, estreñimiento/tonificar músculos, quemar grasa, mantenerte en forma, ser más flexible, etc. Algunos prometen cambios inmediatos y que te llevará a la felicidad y paz contigo mismo, y claro con la sociedad, otros te aseguran que volverás a ser tú. Sin darnos cuenta caemos en un juego comercial que nos intenta convencer de que no somos “nosotros mismos” sólo porque tenemos algo de sobrepeso, algunas canas o incluso algunos años más, algún dolor o malestar físico o una discapacidad. Me pregunto si dijeran todo esto a niños, ¿qué dirían ellos? Hemos perdido nuestro “poder”...El de dirigir nuestra vida en un sentido pleno. Deberíamos tener algunas clases para “desaprender” lo que hemos creído por tanto tiempo. Los niños por naturaleza saben quiénes son, no necesitan ser definidos por un estándar de peso o medidas, no les importa si son más bajos o de un tono de piel particular, eso viene con el juicio de los adultos que los educan, educamos (enorme responsabilidad, trabajar en nosotros para poder educar en plenitud).

Comencemos con algo simple...~~T~~ú sabes más que la televisión acerca de los productos que te ofrece o que pretende que compres con sus imágenes llamativas. Tú sabes más acerca de ti y de lo que necesitas, y no pueden atraparte con mercadotecnia y ofertas, que no son sino soluciones momentáneas a una emoción de pérdida de identidad.

Imagina recuperar tu capacidad de mirarte sin juicio! Como miras a un auto maravilloso diseñado por completo para disfrutar, viajar, correr, construir momentos, un camino... la vida. Dentro del auto estas tú y puedes observar, centrarte y decidir informada y sabiamente, no por costumbre, gusto o moda, hacia dónde vas y qué es lo que necesitas para funcionar al 100%. Imagina que te conoces lo suficiente para saber que hay decisiones que puedes cambiar y que te darán justo lo que algunos te venden... compras y no consigues.

Cambio de hábitos... ~~¿~~Por qué ~~no~~ ~~B~~En parte la flojera, en parte la ignorancia, quizá exceso de confianza, no sé si todas, una u otra razón o razones, pero, le hemos donado a otros nuestro cuidado, les damos el poder porque han estudiado el auto más que nosotros. Pero cada auto y su chofer son únicos, ¿quién podría estudiarte mejor que tú? Todo viaje necesita un mapa... ~~¿~~Claro!, pero hay caminos nuevos haciéndose mientras escribo, cosas desconocidas, nuevas formas de ver y vivir. Y la tuya enriquece la mía.

~~¿~~Es necesario apoyarse • Por supuesto que si tienes un mapa llegarás más fácil, pero la pregunta es: ¿A dónde vas? Los profesionales de la salud apoyamos como partes del mapa, pero rompemos a veces nuestras líneas cuando nos topamos con maestros en el autoconocimiento. Entonces aprendemos juntos, rompemos paradigmas y resulta que aquello que creíamos cambia.

Tú ya inviertes en ti, todos los días. Te examinas, reflexionas, tomas riesgos y le das a la máquina “su gasolina”: comes, te ejercitas, duermes, tomas agua, respiras, ya sabes lo que te hace mal o bien... Esto es tu mapa mental de autocuidado... ¿Vas bien? No existe la lista perfecta de cosas por hacer capaz de adaptarse a todos, así como en mi área no existe el plan de acción en nutrición que sirva para toda circunstancia. No creo que haya una receta única, esto hace la vida maravillosa, enriquecedora. Lo que sí sé, es que cuando te encuentras, cuando te estudias y te conoces, llegas a un punto donde te respetas y respetas a tu auto, y nadie en ese punto es capaz de darse a sí mismo basura. Te despierta la admiración por los detalles dentro y fuera de ti. Por la totalidad. Entonces, nadie puede venderte lo que no necesitas, nadie puede llenarte con ideas que pueden lastimarte, nadie puede decirte que no vales o no eres porque no das con un estándar de centímetros o kilos, de números o belleza.

“Una pequeña diferencia hace la gran diferencia”, dice mi padre. Y yo creo que es verdad, mueve un grado tus pies y habrás tomado un camino totalmente diferente. Te propongo hacer tu plan de acción, evaluar lo que ya tienes, agradecerlo y abrazar lo nuevo desde un sitio distinto, **¿no que sea más#ú\$**