

COMER CON EL ALMA

MANUELA SERRANO

kokoro
Formación

CONTENIDO

- Las dietas no funcionan
- Dietismo crónico y nutrientes
- Las voces del autocuidado
- Nuestros cerebros y valores
- Hambre y saciedad
- Hambre emocional, ansiedad y atracones
- Las creencias en nutrición y autocuidado
- Microbiota y desayunos
- Comidas y nervio vago
- Cenas y nutrientes necesarios

BONUS

- Organización de comidas y tentempiés
- Mitos sobre nutrición
- Paso a paso para cuidarte sin dietas
- Clase de Yoga y danzaterapia Amable

¿QUIÉN TE ACOMPAÑA?

Soy Manuela Serrano



Dietista
especializada en
TCA, profe de Yoga
y Danzaterapia y
formadora

Tengo una escuela
online de Yoga y
Danzaterapia

Pasé por un TCA hace
años, y estuve 20 años
de mi vida a dieta

Acompaño a
mujeres a vivir más
libres y felices en
sus cuerpos

REPROGRAMANDO LA MENTE

- Vamos a crear juntas un nuevo programa mental sobre la nutrición, sobre lo que es cuidarse

Antes de empezar...

ANTES DE INICIAR EL VIAJE

UNAS RECOMENDACIONES

✨ Prepara una libreta especial que te acompañe como diario de este viaje. Escribe en ella lo que sientas, descubras y transformes a lo largo del curso.

🎥 Mira cada vídeo con calma. Pausa. Respira. Reflexiona. Evita ver todo de golpe: lo valioso no está solo en mirar, sino en lo que despierta en ti cada módulo.

🧘 Después de cada módulo, date un tiempo de integración: haz los ejercicios, responde a las preguntas y observa qué cambia en ti en los días siguientes.

ANTES DE INICIAR EL VIAJE UNAS RECOMENDACIONES

 Un ritmo ideal puede ser un módulo cada 15 días (menos el primero). Así podrás ver el contenido, practicar, sentir, y permitir que lo aprendido se asiente en tu vida.

 Si sigues este ritmo, en unos 5 meses habrás completado el curso... pero lo más importante: habrás vivido una transformación más profunda y duradera que si solo lo consumes rápidamente sin detenerte a integrar.

 Cada persona tiene su forma de aprender, y este curso está diseñado para poder hacerse en un tiempo flexible, entre 3 y 6 meses.

Te deseo un viaje hermoso, lleno de descubrimientos, conexión contigo misma y mucho amor propio

Gracias por confiar en Kokoro y en este curso hecho con el Alma 

LAS DIETAS NO FUNCIONAN Y HACEN DAÑO

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

EL BUCLE DE LAS DIETAS

Crecemos aprendiendo que debemos tener una figura determinada

Desde que somos pequeñas recibimos impactos sobre cómo debe ser el cuerpo

Lo que vemos en nuestro entorno desde pequeñas nos puede hacer creer que debemos “tener cierta figura para tener éxito en la vida”

Si no estoy dentro “del estándar de belleza”, creo que debo cambiar mi cuerpo para ser feliz y estar saludable

Empieza el sufrimiento y la frustración al no poder hacer la misma vida social por la comida

Me desconecto de mi sabiduría interior y puede que me obsesione midiendo comidas y mi cuerpo

Me prohíbo alimentos y como bajo normas

Puede que empiece una dieta, cambios en mi alimentación, pensando que me aportarán salud y me harán cambiar el cuerpo

Pasados unos meses ya no puedo más con la dieta, con el control excesivo y vuelvo a comer “normal” o salto de una dieta en otra.

Pero ahora tengo más ansiedad, estrés, “ATRACONES” o siento desorden en mi alimentación.

Con cada dieta puede que tenga efecto rebote

Siento que algo en mí falla y siento culpa y vergüenza
“No soy capaz”

El problema de las dietas es que nos hacen perder la salud física y mental y normalizamos creencias que nos hacen daño.

Es importante entender que no existe una dieta en el mercado que nos asegure que podremos mantener el peso perdido

Aunque sigo teniendo la esperanza de que llegará la solución que sí será la definitiva y entonces yo podré seguirla y me sentiré sana y feliz

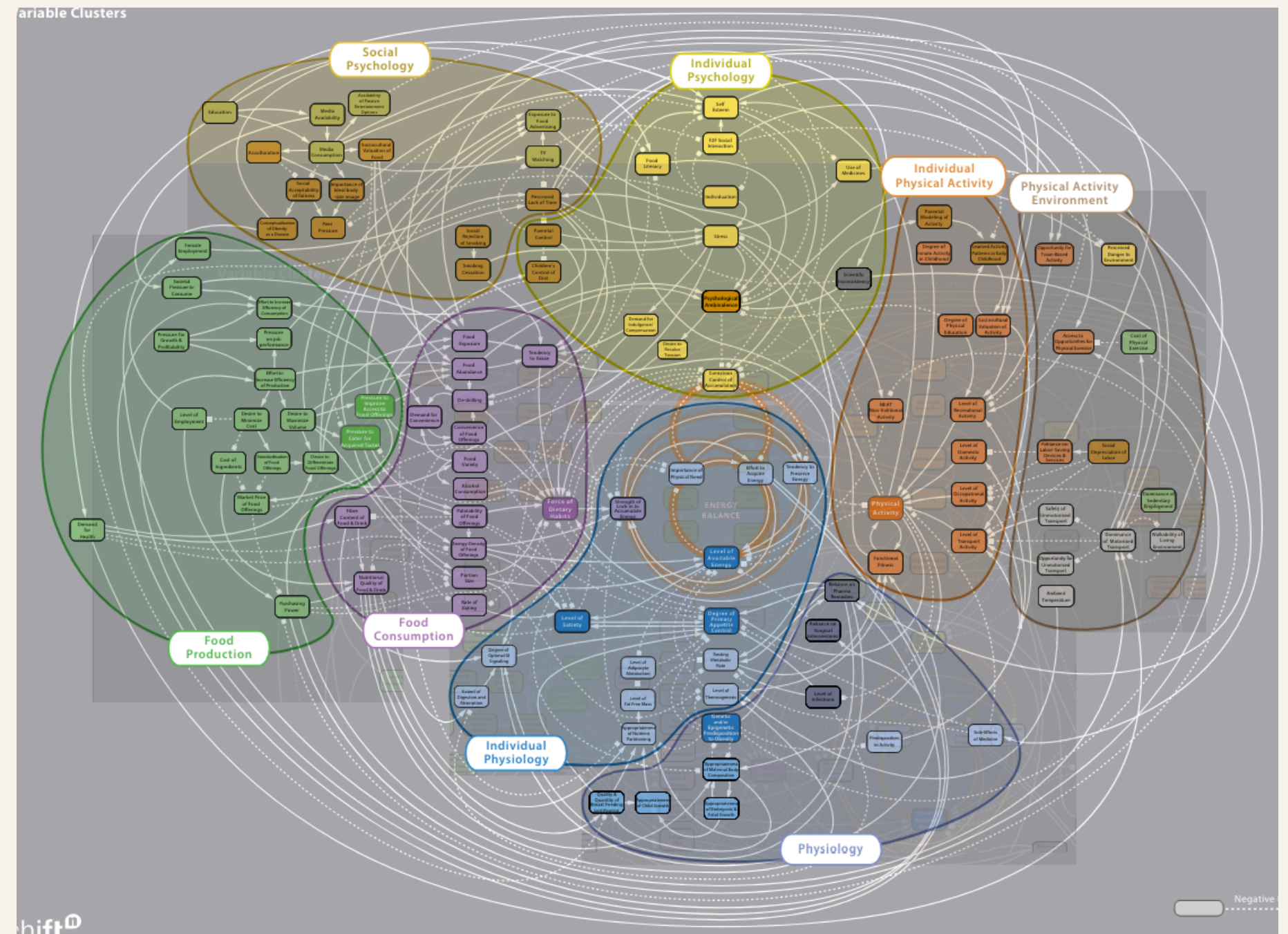
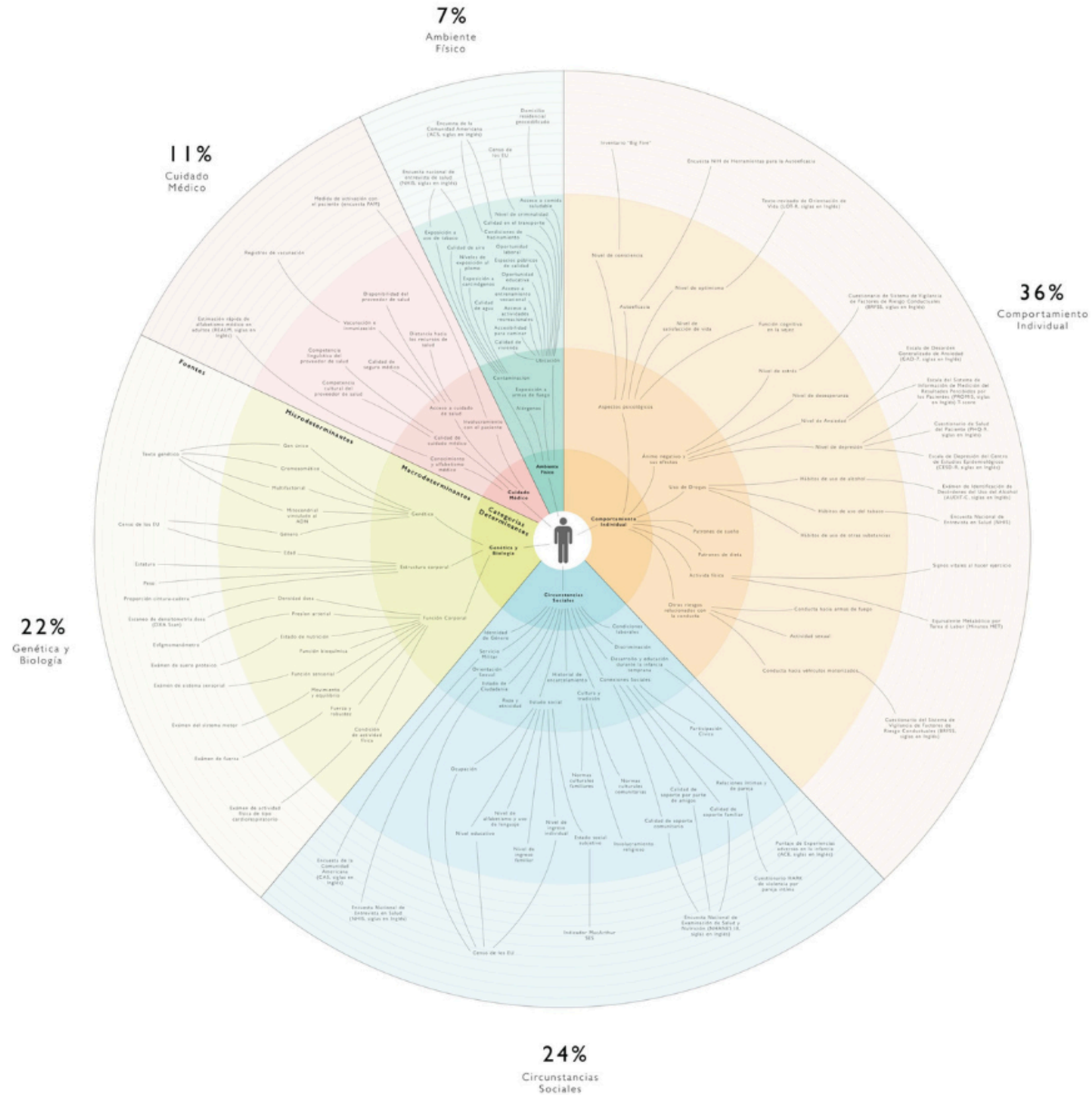
Cada vez hago dietas diferentes esperando que alguna funcionará y cada vez me siento peor, pero yo creo que es mi culpa y no de la dieta

MÁS DE 100 FACTORES EN EL CAMBIO CORPORAL

- Metabolismo, genética
- Microbiota intestinal, absorción de nutrientes
- Hormonas, edad, deporte
- Hábitos, estrés, descanso, circunstancias
- Entorno social, recursos, acceso alimentos e información

DETERMINANTES DE LA SALUD

Este diagrama es un modelo de todos los factores relacionados con los resultados de salud de un individuo.



ES NORMAL TENER EL DESEO DE ADELGAZAR

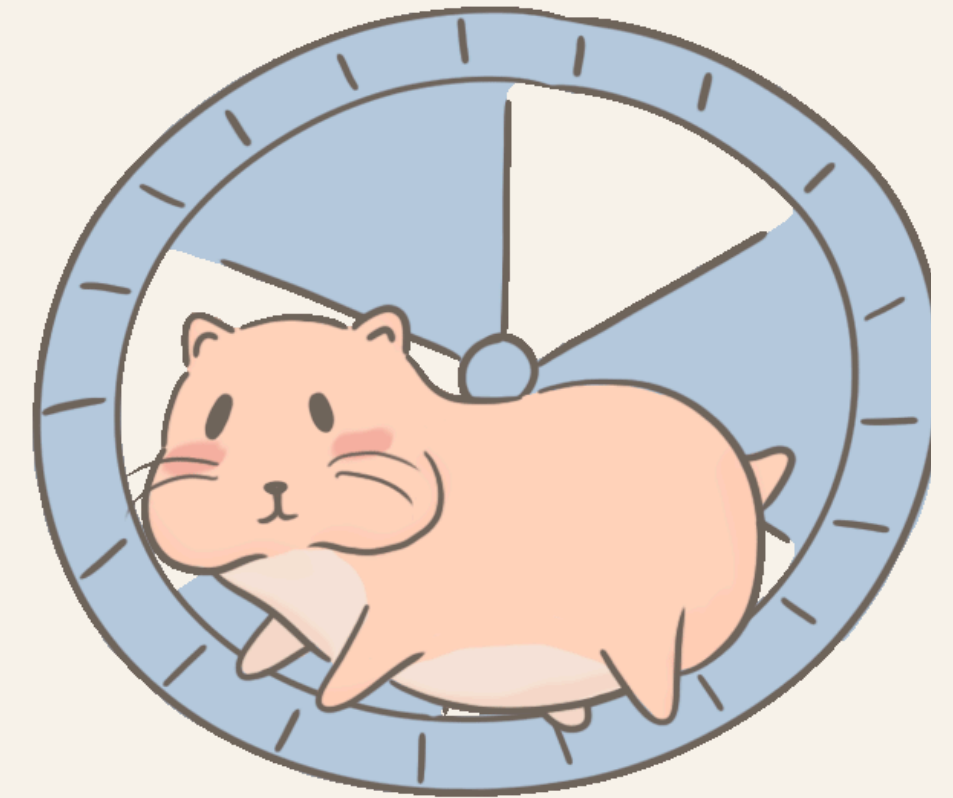


COMPRENDER PARA INICIAR EL CAMBIO

- El 90% recupera el peso.
- Si has hecho más de 3 dietas, no te funciona.
- El SN con cada dieta aprende y se pone en alerta
- El cuerpo como sistema de supervivencia con cada dieta acumula grasa (efecto rebote)
- Y esto no significa no cuidarte, puedes tener unos hábitos que cuiden tu salud física, mental, emocional y aceptando el resultado corporal.

CÓMO LA CULTURA DE LA DIETA AFECTA A TU VIDA, PARA SALIR DEL BUCLE

- Insatisfacción corporal
- Deseo de adelgazar
- Miedo a engordar
- Baja autoestima
- Control, autoexigencia y culpa
- Desconexión contigo
- Creencias que te impiden avanzar
- Dificultad para tener hábitos que te cuidan



Desde este lugar no hay autocuidado, hay sufrimiento

LO QUE NOS DICEN QUE ES LA DIETA

COMER “SALUDABLE”
Y HACER DEPORTE

LO QUE ES EN REALIDAD

Ansiedad

Culpa

Trauma
violencia
sanitaria

Creencias

**Violencia
estética**

Desconexión con las
señales de hambre y
saciedad

Falta de placer

Disfrutar de
cuidarte

Horarios, y
falta de
tiempo

Acceso a la
información

exigencia

Rutina

Hambre
emocional

Gestión
emocional

supervivencia

Educación
nutricional

Aprender
acompañada

Traumas con el
cuerpo y el deporte

Perfección

Miedo a
engordar

Metabolismo

Gestión del estrés

Entender que el
proceso no es lineal

Falta de descanso

Resolver
dudas

expresar cómo
te sientes

Entorno social

La voz interna

Normalizar pasar
hambre

COMER SALUDABLE Y HACER DEPORTE

PUEDE QUE COMAS DE TODO PERO...



kokoro
Formación

DESPUÉS DE AÑOS A DIETA SE GENERAN DOS LISTAS EN LA MENTE



Comida que adelgaza, de dieta, que cuida:

- Me mantiene con vida
- Felicidad
- salud
- Autoestima
- Tu mejor versión
- Estilo de vida
- Me aceptan y me quieren



La comida que engorda, mala, te enferma:

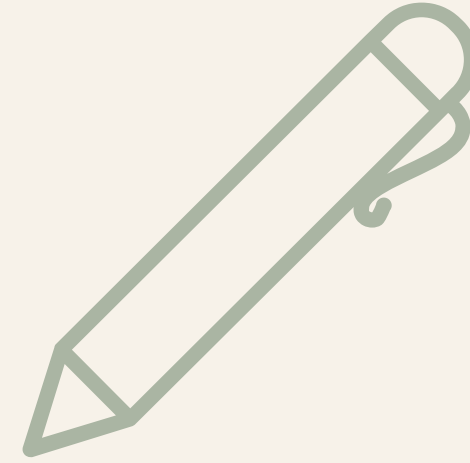
- Comida prohibida
- No tengo voluntad
- Nunca seré feliz
- Ansiedad y culpa
- Insatisfacción corporal
- Muerte
- No me aceptan, soy lo peor

**El problema, no es la comida, es la relación y lo que me dice mi
subconsciente de la comida, es un palo en la rueda...**

PROCESO DE MEJORAR HÁBITOS Y TU RELACIÓN CON LA COMIDA

1. Primero el foco en mejorar relación con la comida, desmontar creencias
2. Comidas completas
3. Estabilizar cuerpo dando nutrientes necesarios
4. Poner conciencia en lo que te dices y en lo que accionan esos pensamientos y creencias
5. Empieza un cambio interno y tu relación con la comida va cambiando
(introducimos educación nutricional)
6. Puedes tener hábitos que te cuidan y estar en paz con la comida y contigo

REFLEXIONES DEL PRIMER MÓDULO



- Tómate unos instantes para respirar todo lo que te he contado y responder a las preguntas.
- Te recomiendo que te hagas con una libreta o un lugar para escribir sobre este proceso y poder ir integrando.
- ¿Cuántos años has estado a dieta o controlando lo que comes?
- ¿Te has sentido identificada con el bucle de las dietas?
- ¿Qué sientes o qué opinas al ver todos los factores que impactan en nuestra salud o modificación corporal?
- Haz una lista de esos alimentos que “están prohibidos” o que catalogas como “malos” y que no comes o comes con culpa.
- ¿Qué deseas conseguir con este curso y para qué? Describe tu objetivo (Ejemplo: estar en paz con la comida y aprender unos hábitos que me cuiden, dejar de pensar tanto en qué comer para estar saludable, tener una relación funcional con la comida...)

Y si ya sabías lo que te he contado, te invito a abrirte a recibir de nuevo esta información; no es lo mismo saberlo que empezar a integrarlo.

GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

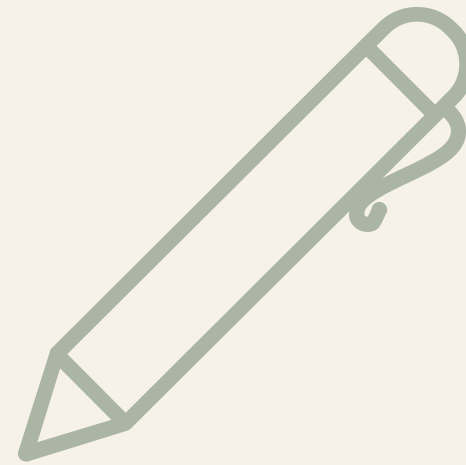
EL DIETISMO CRÓNICO Y LOS NUTRIENTES

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1?**

DIETISMO CRÓNICO



NUEVO PROGRAMA MENTAL

MEJORAR LA RELACIÓN CON LA COMIDA, ES CUIDARSE DESDE..

- Autocuidado físico, mental, energético y emocional
- Escuchar y reconectar con lo que te va bien y adaptarlo a ti con flexibilidad
- Aprender a darte lo que te cuida y te hace sentir bien, aunque al principio puedas dudar

VS

LA DIETA ES “CUIDARSE” DESDE...

- Culpa, miedo, ansiedad
- Control que lleva al descontrol
- Mucha rigidez (mentalidad todo o nada)
- Seguir normas externas, y desactivar tus señales corporales

FUNCIONES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS

HIDRATOS DE CARBONO

- Energía para las funciones corporales diarias.
- El cerebro es glucodependiente y esta es una gran fuente de glucosa.
- Es la gasolina del cuerpo
- Fuente de fibra

GRASAS

- Energía
- Estructural para nuestras células.
- Regula procesos hormonales
- Grasas ayudan a la absorción de nutrientes y vitaminas

PROTEINAS

- Estructura del organismo (huesos, tendones, uñas, pelo, vasos sanguíneos)
- Reguladoras de hormonas
- Defensiva necesitamos proteína para que nuestro sistema inmune funcione bien

FRUTAS Y VERDURAS

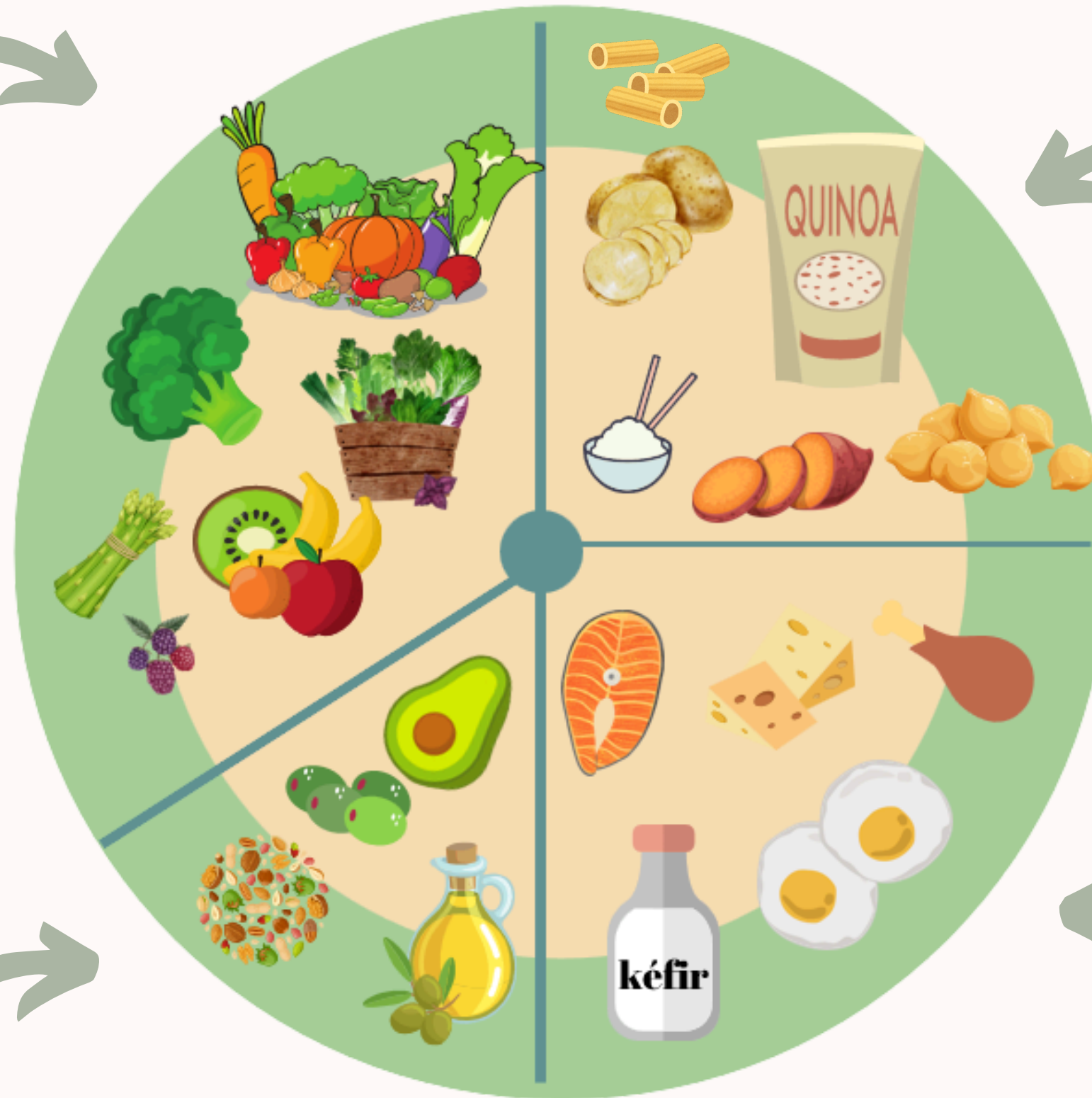
- Gran fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Ayudan al buen funcionamiento general del cuerpo
- También son una fuente de glucosa y fibra.

Todos los nutrientes son necesarios y vamos a encontrar la forma de que te sientas bien con ellos y apoyen a tu bienestar, desde el amor y el autocuidado que mereces.

EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DE PLATOS COMPLETOS

kokoro
Formación

**Verduras, hortalizas,
hojas verdes variadas.
Frutas variadas**



Hidratos de carbono:
Patata, boniato, quinoa, arroz,
legumbres, pasta, verduras,
hortalizas y frutas

Grasas:
Avoe, aceitunas, aguacate,
coco, semillas y frutos secos

Proteínas: huevos, pescado,
carnes, lácteos, tofu,
tempeh, heura

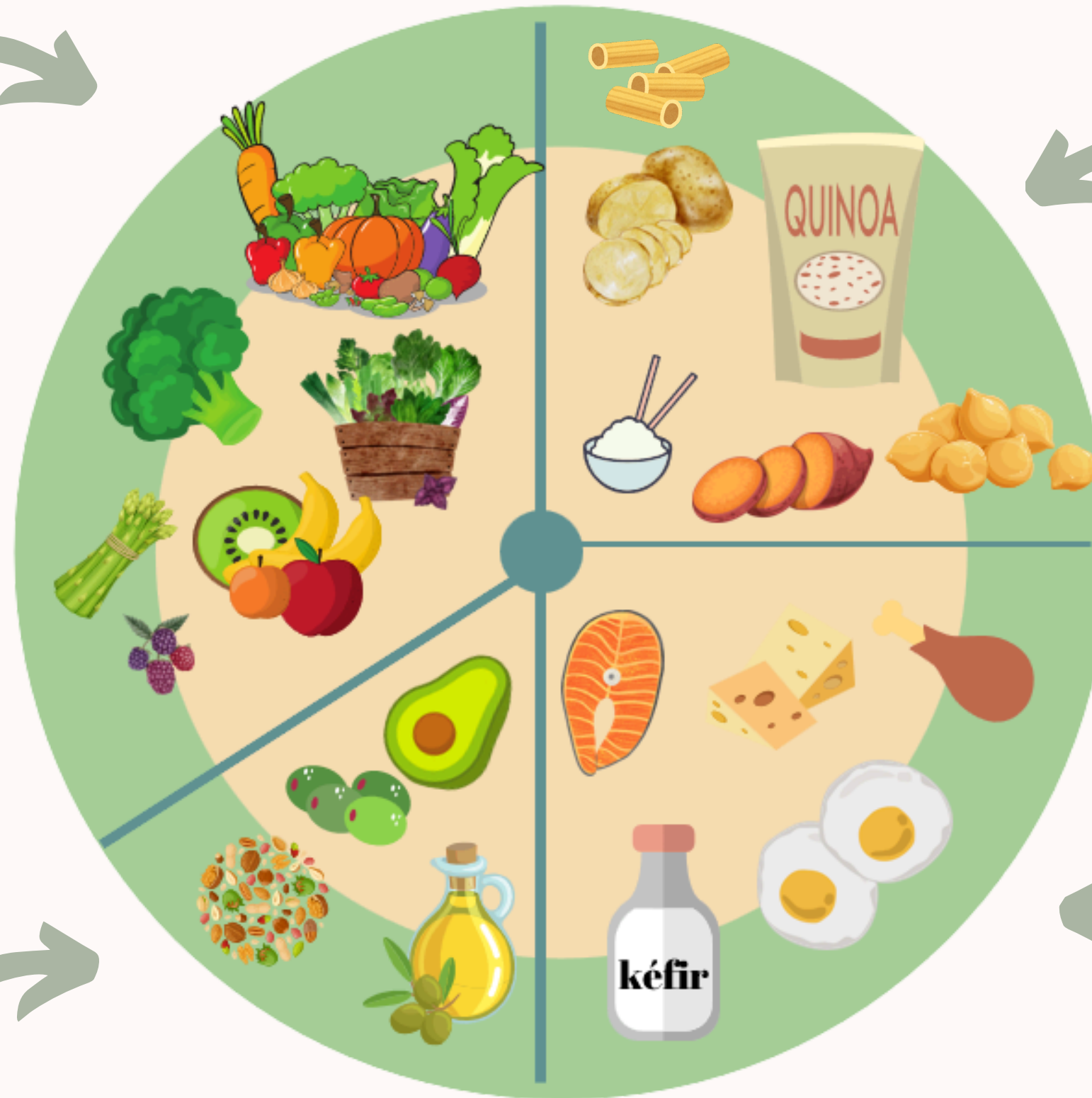
EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DE PLATOS COMPLETOS

kokoro
Formación

**Verduras, hortalizas,
hojas verdes variadas.
Frutas variadas**

Importante:
sin estrés, sin que sea
perfecto, es una guía

Grasas:
Avoe, aceitunas, aguacate,
coco, semillas y frutos secos



Hidratos de carbono:
Patata, boniato, quinoa, arroz,
legumbres, pasta, verduras,
hortalizas y frutas

Proteínas: huevos, pescado,
carnes, lácteos, tofu,
tempeh, heura

¿QUÉ SIENTES AL VER EL PLATO?

- ¿Piensas que esto es una dieta más?
- ¿Piensas que te viene bien tener una guía?
- ¿Piensas que puede ser una forma amorosa de revisar si comes completo, nutritivo, rico y variado?

Todo está bien, puede que tus sensaciones sean buenas, malas o neutras, todo es válido.

Recuerda:

- Es importante la flexibilidad y es una guía que se puede personalizar en consulta si lo necesitas.
- No tienes que dar ningún paso para el que no te sientas preparada.

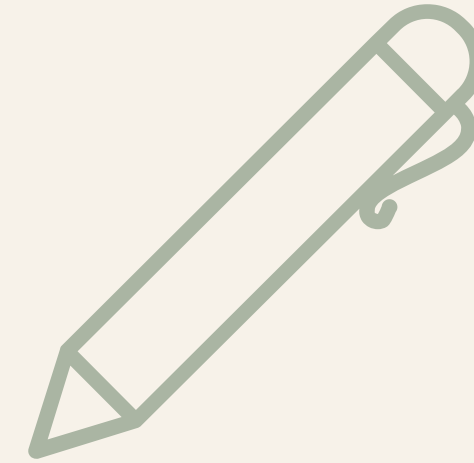
¿CÓMO SON MIS DEPOSICIONES?

- Observa cómo son tus cacas al inicio del curso
- Esto puede cambiar durante el curso
- Aprender sobre la microbiota nos ayuda a cuidarnos con amor

Escala de Bristol

Tipo 1		Pedazos duros separados. Como nueces (difícil excreción)
Tipo 2		Con forma de salchicha, pero grumosa (compuesta de fragmentos)
Tipo 3		Con forma de salchicha, pero con grietas en la superficie
Tipo 4		Con forma de salchicha (o serpiente) pero lisa y suave
Tipo 5		Trozos pastosos con bordes bien definidos
Tipo 6		Pedazos blandos y esponjosos con bordes irregulares
Tipo 7		Acuosa, sin pedazos sólidos, totalmente líquida

REFLEXIONES DEL SEGUNDO MÓDULO



- Revisa tu lista de “alimentos prohibidos” o que catalogas como “malos” y valora si puedes o quieres darte permiso para comerlos. Intenta añadirlos de forma progresiva en tu alimentación.
- Observar con amor cómo son tus platos y si te apetece dar el paso para que sean más completos, ricos, variados y nutritivos.
- Observar tus heces para identificar si mejoran, en caso de que sea necesario.

Y si ya sabías lo que te he contado, te invito a abrirte a recibir de nuevo esta información; no es lo mismo saberlo que empezar a integrarlo.

GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

LAS VOCES DEL AUTOCAUIDADO

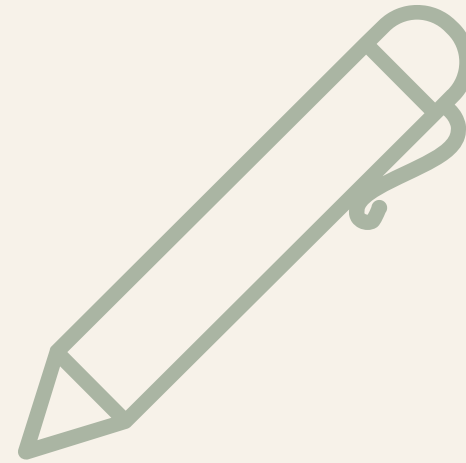
kokoro
Formación

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1 Y 2?**

ES NECESARIO CUIDAR Y NUTRIR TODOS LOS CUERPOS



**CUERPO
MENTAL**



**CUERPO
EMOCIONAL**



**CUERPO
FÍSICO**



**CUERPO
ENERGÉTICO**

***CUANDO HACEMOS DIETA, ESTAMOS
EN EXCESO DE MENTE
Y DESATENDEMOS CUERPO, DE LAS
EMOCIONES Y LA ENERGIA***

TU CUERPO SE DESEQUILIBRA POR LA DESATENCIÓN



CUERPO MENTAL

Nos dice qué comer,
cuándo comer, cantidad
y con qué normas y/o
prohibiciones



CUERPO EMOCIONAL

Nos hace saber que no quiere
hacer dieta, haciéndonos sentir
tristes, ansiosas, con malestar.

Invalidación emocional



CUERPO FÍSICO

Cuando está a dieta sufre por no
tener nutrientes suficientes o
por el poco amor que recibe.

Criticado y violentado



CUERPO ENERGÉTICO

El exceso de normas (mente), la
falta de escucha, y en ocasiones
de nutrientes, junto con la
invalidación emocional y física,
hace que la energía este baja.

LA POLICIA DE LA COMIDA



Me ocupo de que no engordes.

Soy la voz de la sociedad y de la cultura de la dieta y aparezco cuando quiero (las normas me hacen crecer y crecer)

Critico lo que comes, te hago sentir inseguridad, culpa, miedo..
Así hago que restringas y no engordes



Comparo tu carro de la compra con el de los demás, para que compres más sano



Hago que te sientas mejor el día que te comes una ensalada que el día que te comes una pizza



No me gustan los cuerpos grandes y te lanzo "comentarios despectivos" así te alejo de parecerte a ellas



Básicamente, si engordas nadie te querrá y te protejo de la muerte, una persona sola, es una persona muerta

LA POLICIA DE LA COMIDA

COMPARACIÓN



Me ocupo de que no engordes.

Soy la voz de la sociedad y de la cultura de la dieta y aparezco cuando quiero (las normas me hacen crecer y crecer)

VERGÜENZA

CULPA

MIEDO

EXIGENCIA

Critico lo que comes, te hago sentir inseguridad, culpa, miedo..
Así hago que restringas y no engordes



Comparo tu carro de la compra con el de los demás, para que compres más sano



Hago que te sientas mejor el día que te comes una ensalada que el día que te comes una pizza



No me gustan los cuerpos grandes y te lanzo "comentarios despectivos" así te alejo de parecerte a ellas



Básicamente, si engordas nadie te querrá y te protejo de la muerte, una persona sola, es una persona muerta

LA POLICIA DE LA COMIDA



Juzgo lo que comes, la cantidad, la calidad y por supuesto también lo que hacen los demás.



Siento una fuerte envidia por las delgadas y deseo que seas como ellas



Por supuesto voy a intentar que no hagas planes que te dejan en ridículo por tu cuerpo



Voy a hacer todo lo posible por aislarte hasta que seas delgada

LA POLICIA DE LA COMIDA



**NO ERES
SUFICIENTE**

ESTRÉS

NO MERECE

CASTIGO

SOLEDAD

Juzgo lo que
comes, la
cantidad, la
calidad y por
supuesto
también lo que
hacen los demás.



Siento una fuerte
envidia por las
delgadas y deseo
que seas como
ellas

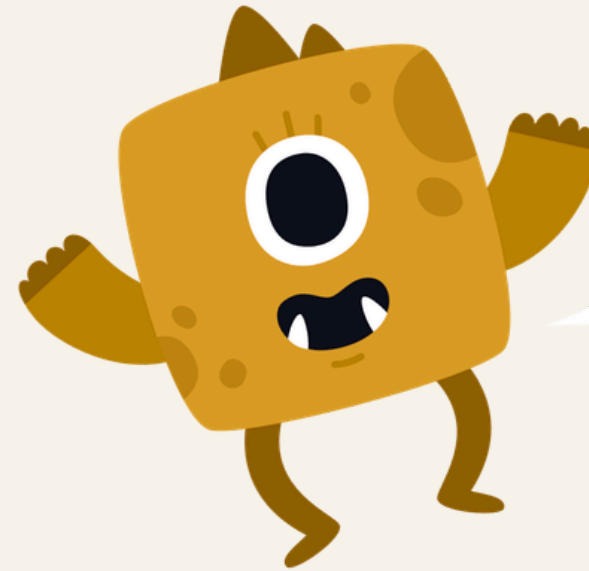


Por supuesto voy a
intentar que no hagas
planes que te dejan
en ridículo por tu
cuerpo



Voy a hacer todo lo
posible por aislarte
hasta que seas
delgada

LA ANTIDIETA RADICAL



Me ocupo de que no hagas más dietas en tu vida

Soy la voz que te hará tener miedo de cuidarte, veo semáforos rojos por todas partes

El color verde me genera rechazo (dietas, platos, rutinas de alimentación)



Te doy permiso para comer de todo y prefiero que te quedes bien llena a que pases una pizca de hambre



Lo paso muy mal cuando voy al medico, nutricionista o tengo un problema de salud



Me gusta que te acabes todo el plato

**SOBRE
PROTECCIÓN**

LA ANTIDIETA RADICAL

INSEGURIDAD

ESTRÉS



**Me ocupo de que no hagas más
dietas en tu vida**

Soy la voz que te hará tener miedo de
cuidarte, veo semáforos rojos por
todas partes

**NO ERES
SUFICIENTE**

El color verde me
genera rechazo
(dietas, platos,
rutinas de
alimentación)



Te doy permiso
para comer de
todo y prefiero
que te
quedes bien llena
a que pases una
pizca de hambre



Lo paso muy mal
cuando voy al
medico,
nutricionista o
tengo un
problema de
salud



Me gusta que te
acabes todo el
plato

LA ANTIDIETA RADICAL



Me ocupo de que no hagas más dietas en tu vida

Soy la voz que te hará tener miedo de cuidarte, veo semáforos rojos por todas partes

No quiero mirar la calidad nutricional de los alimentos



Te hago pasar mucho miedo cuando no puedes comer algo (por salud)



Te hago mirar con miedo los sitios de entrenamiento o salud



Prefiero no arriesgar y quedarme como estoy, mi emoción favorita el miedo

DESEQUILIBRIO

LA ANTIDIETA RADICAL

INCAPACIDAD



Me ocupo de que no hagas más dietas en tu vida

Soy la voz que te hará tener miedo de cuidarte, veo semáforos rojos por todas partes

NO PUEDES

PASO DE PROBAR

No quiero mirar la calidad nutricional de los alimentos



Te hago pasar mucho miedo cuando no puedes comer algo (por salud)

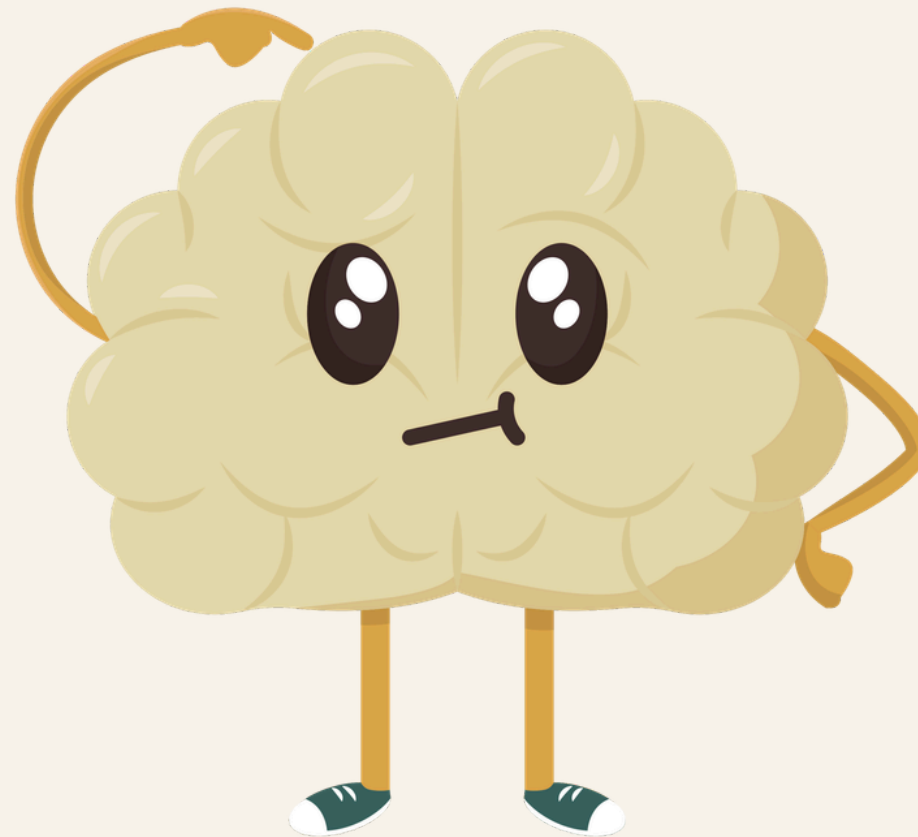


Te hago mirar con miedo los sitios de entrenamiento o salud



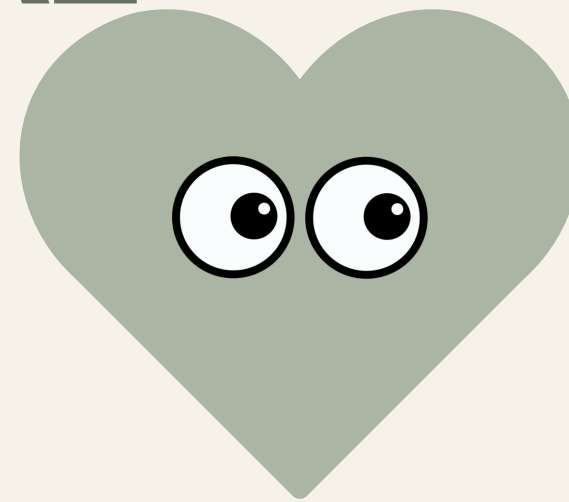
Prefiero no arriesgar y quedarme como estoy, mi emoción favorita el miedo

***Si podemos aprender a desequilibrar
la relación con nosotras también
podemos aprender a mejorarla***



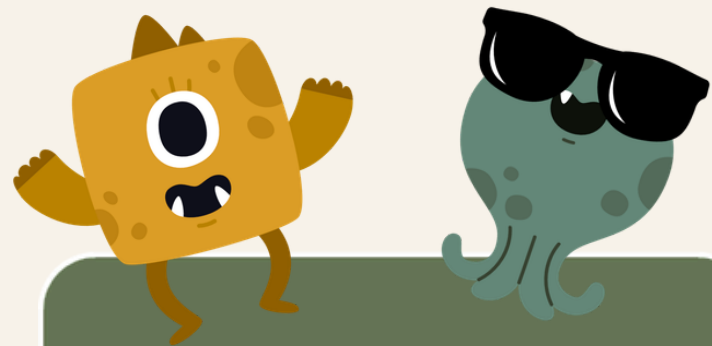
***Para cambiar algo, hay que darse
cuenta***

SOY TU VOZ, LA QUE DESEA ESTAR EN PAZ



**Necesito que me escuches y me
subas el volumen**

Soy la voz que te hará conectar con
tus necesidades y cuidarlas



Necesito que te
des cuenta de
cuándo aparecen
las otras voces



La cuestión no es
que “NO” venga la
voz, es que hago
con ellas



Vamos a prender
de ellas para
hacerlo como tu
realmente
necesitas

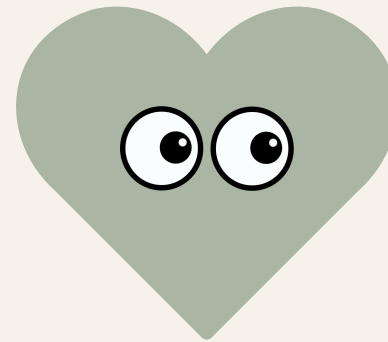


Es un proceso,
poco a poco
podrás ir
reconectando
con tu voz de
autocuidado

QUÉ TE PUEDE DECIR CADA VOZ SOBRE LO QUE HEMOS VISTO DE NUTRICIÓN



- Esto ya lo sabemos, cuidado!
- Seguro que es otra dieta más
- Ya sabes que cuidarte es muy difícil
- Si luego fallas, te vas a sentir mal, como siempre



- Mirar con amabilidad si nos falta variedad, si estamos pasando hambre.
- Y podemos ir mirando cantidad, calidad, disfrute.
- Vamos a nuestro ritmo, con flexibilidad y teniendo en cuenta nuestro momento vital.

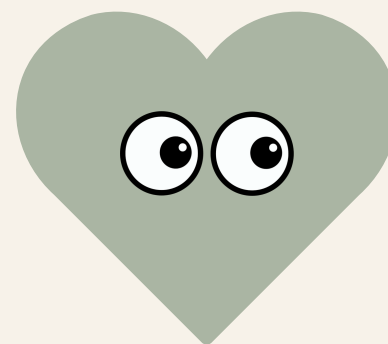
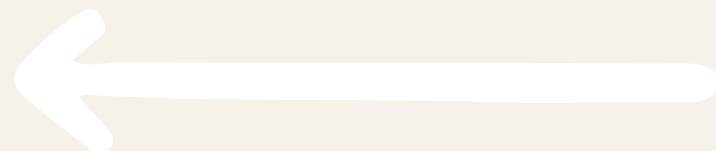


- Mejor no comas carbohidratos
- No comas mucha fruta por el azúcar
- Carbohidratos por la noche prohibido
- Grasas pocas que engordan
- Vamos a seguir el plato a raja tabla

POCO A POCO VAMOS TRANSFORMANDO LA SITUACIÓN



MIEDO



EQUILIBRIO



MIEDO

CUANDO ORDENAMOS NUESTRA MENTE, PODEMOS EMPEZAR A CUIDAR TODOS NUESTROS CUERPOS



CUERPO MENTAL

No es el protagonista,
ocupa su lugar
progresivamente



CUERPO EMOCIONAL

Atendemos lo que sentimos
(escuchando y adaptando al
momento vital)

Válidación emocional



CUERPO FÍSICO

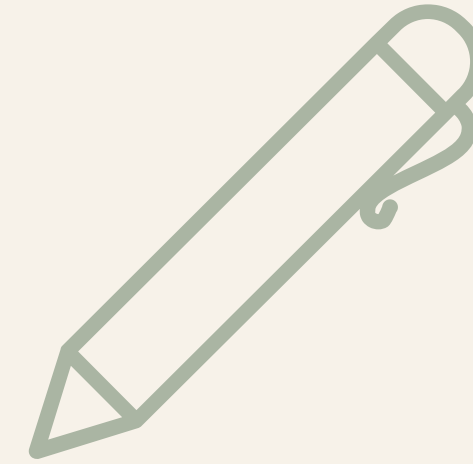
Aprendemos a mirarlo y cuidarlo
con todo el amor y respeto que
merece (dándole todos los
nutrientes)



CUERPO ENERGÉTICO

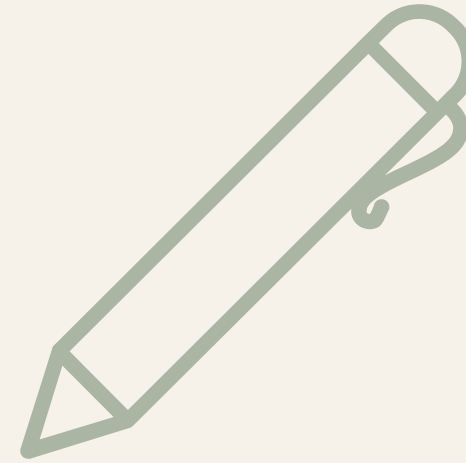
Cuando dejas las normas y las
dietas y atiendes el resto de
cuerpos, este también se
equilibra progresivamente

ESCUCHA LAS VOCES



- Para entender que esa voz te quiere cuidar, pero no lo hace bien
- Que esa voz puede estar siempre contigo, pero le puedes bajar el volumen (poco a poco, es un proceso)
- Que no va de pelearnos con esa voz, va de aceptarla y comprender su función (quiere que no engordes/ y te hace sufrir con dietas a base de culpa y miedo. (Ya sabes que ese no es el camino, esto no cuida tu salud mental)
- Que poco a poco vas a ir “pillando cuando aparece” para poder ir cambiando todas esas creencias de la cultura de la dieta/antidieta radical.
- Recuerda que aprendemos a rechazar nuestro cuerpo, y también puedes aprender a aceptarlo y cuidarlo como se merece (es un proceso).

REFLEXIONES DEL TERCER MÓDULO



- ¿Sientes que tienes la voz de la policía de la comida, la voz anti dieta o las dos?
- Observa tus pensamientos, sin juicio, y recuerda que “la policía de la comida o anti-dieta” solo quieren protegerte. No te creas nada de lo que digan e intenta poco a poco preguntarte, ¿y yo qué quiero o necesito hacer? ¿Esto me cuida?
- Responde a las preguntas:
- ¿Cómo afectan estas voces a tus elecciones? ¿Con restricción? ¿Con control excesivo? ¿Con descontrol? ¿O quizás te vas del control al descontrol?
- ¿Cómo podrías nutrirte y hablarte si entra en juego más a menudo tu voz de autocuidado?
- ¿Qué opina tu voz de autocuidado del plato que te compartí y de lo que te conté de los nutrientes?
- ¿Ha cambiado algo en tu forma de verlo después de lo que te he contado en este módulo?

GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

NUESTRO CEREBRO Y VALORES

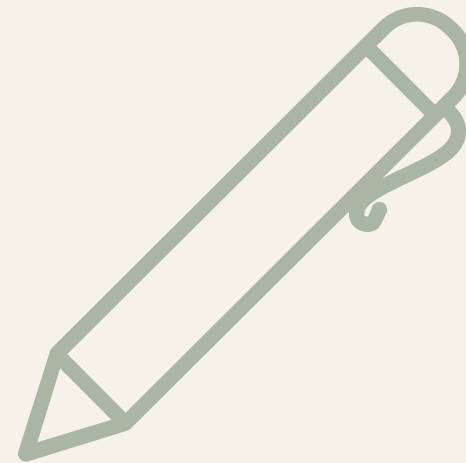
kokoro
Formación

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1, 2 Y 3?**

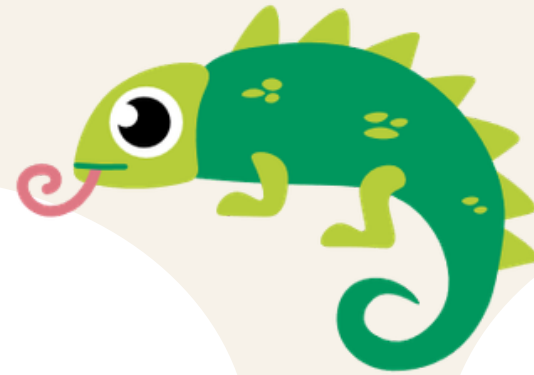
***UN MUEBLE DEL IKEA TIENE
INSTRUCCIONES Y NOSOTRAS NO...***

***VAMOS A APRENDER PARTE DE
NUESTRO FUNCIONAMIENTO***

ENTENER NUESTROS CEREBROS

Nuestro cerebro está construido sobre cimientos antiguos

Es el resultado de millones de años de desarrollo

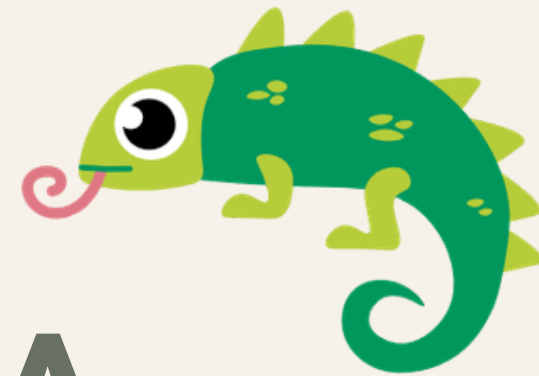


Las partes del cerebro que nos hacen humanas están contruidos sobre estructuras antiguas de animales y reptiles

Y esas estructuras (animales y reptiles) todavía hoy tienen una gran influencia en cómo respondemos al mundo



ENTENER NUESTROS CEREBROS

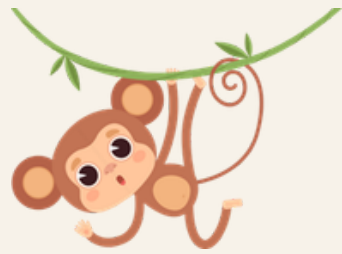


NO ES NUESTRA CULPA



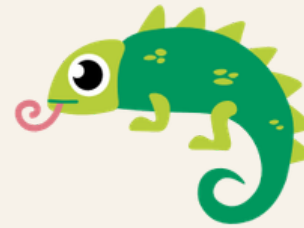
**SI ES NUESTRA RESPONSABILIDAD APRENDER A
GESTIONARLO SI DESEAMOS SENTIRNOS BIEN**

ANHELOS DE CADA CEREBRO Y SU RESPUESTA



CEREBRO MAMÍFERO

- Quiero formar parte del grupo, que me quieran.
- Lo que nos dice la sociedad: dieta, felicidad, delgadez, belleza= control y restricción para calmar al cerebro mamífero (para encajar)



CEREBRO REPTILIANO

- Quiero sobrevivir= si te pones a dieta o restringes= pensar todo el día en comida, mandar señales de hambre y peligro de muerte.
- Atracón/sobre ingesta, prioriza la supervivencia sobre la belleza o encajar.
- No entiende la operación bikini



CEREBRO HUMANO

- No nos funciona la dieta o la dejamos= autocrítica /juicio
- Empezamos a experimentar: culpa/ vergüenza = que activan aún más el cerebro reptiliano y nos llevan a comer descontroladamente para aliviar emociones desagradables.
- Esto aún activa más el juicio

BUCLES DE CONFLICTO



**ESTOS BUCLES
NOS COMPLICAN
MUCHO
LA VIDA**

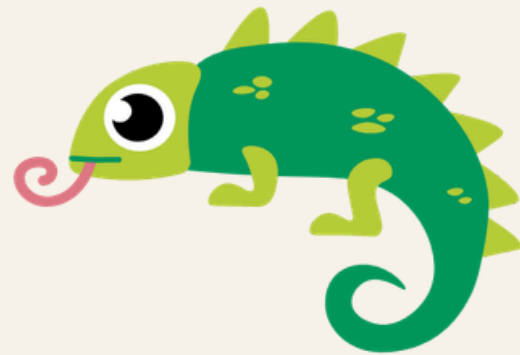
BUCLES DE CONFLICTO



NUESTRO CEREBRO TAMBIÉN:

- Es un gran solucionador de problemas
- Nos ayuda a sobrevivir
- Esto te puede ayudar a comprender mejor cómo has llegado a este punto

¿QUÉ HAGO PARA GESTIONAR ESTO?



Todas las sesiones están enfocadas en que vayas teniendo nuevas herramientas

VALORES DE AUTOCAUIDADO

- Los valores son convicciones importantes para nosotras
- Son motor para actuar y tomar decisiones alineadas contigo
- Podrás preguntarte si esa acción “te acerca o aleja” de lo que deseas para ti

**PUEDEN SER UNA
BRÚJULA CUANDO NO
SEPAS QUÉ HACER**



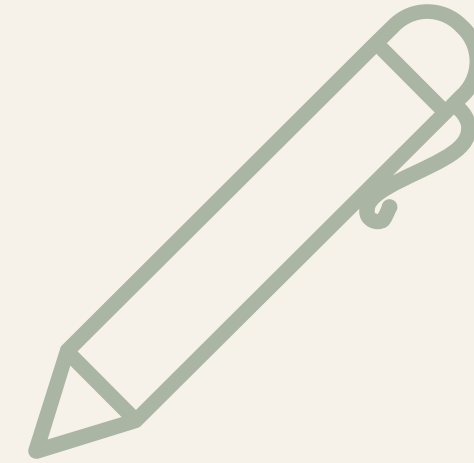
VALORES DE AUTOUIDADO

- Abundancia
- Aceptación
- Flexibilidad
- Alegría
- Amabilidad
- Amor
- Equilibrio
- Armonía
- Disfrute
- Asertividad
- Bienestar
- Belleza
- Calidad
- Comodidad
- Compasión
- Compromiso
- Conexión
- Creatividad
- Crecimiento
- Curiosidad
- Descanso
- Diversión
- Eficiencia
- Empatía
- Entusiasmo
- Estabilidad
- Fortaleza
- Independencia
- Libertad
- Felicidad
- paz
- Conciencia
- Realismo
- Respeto
- Responsabilidad
- Salud
- Seguridad
- Simplicidad
- Tranquilidad
- Vitalidad
- Placer
- Coraje
- Paciencia
- Autonomía
- Calma
- planificación

**ANOTA EN UN
PAPEL ENTRE 3-5
VALORES**

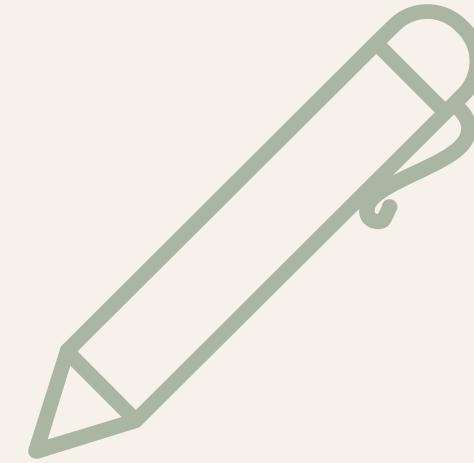


REFLEXIONES DEL CUARTO MÓDULO



- ¿Te has sentido identificada cuando te he explicado las partes de nuestro cerebro?
- ¿Sientes que estas partes, sin saberlo, te han “metido en líos” de sufrimiento?
- Ahora puedes hacer el trabajo de valores y, junto con lo que has aprendido hoy, te sigue nutriendo y aportando en el proceso de cuidar todos tus cuerpos.

REFLEXIONES DEL CUARTO MÓDULO



- Cuando tengas que tomar una decisión, recuerda que los valores de autocuidado te pueden ayudar. Si usas tus valores, es más complicado que tomen decisiones por ti la policía y la dieta radical. Poco a poco, es un proceso.

Sobre los valores de autocuidado:

- Anota tus valores en algún lugar, o en varios; si tienes tu libreta, los puedes anotar, pero quizás también en una nota del móvil para cuando estés fuera de casa.
- Puedes preguntarte ¿Esto me aleja o me acerca a mis valores de autocuidado?
- Normalmente lo que nos hace sentir mal (culpa, ansiedad, malestar) no está alineado con nuestros valores.

Revisa tu lista de “alimentos prohibidos”:

- Cómo va lo de darte permiso para comerlos. Intenta añadirlos de forma progresiva en tu alimentación.



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

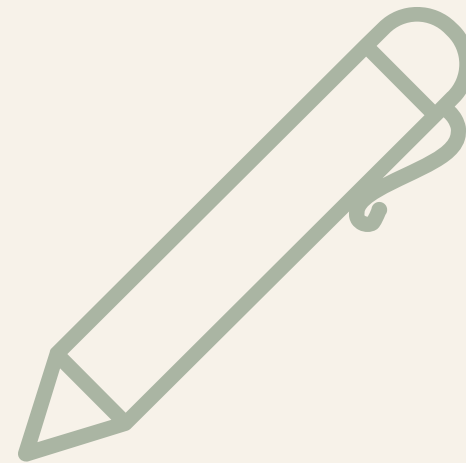
HAMBRE Y SACIEDAD

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1, 2, 3 Y 4?**

EFECTOS DE LAS DIETAS



Cuando hemos estado años a dieta, restricción, rechazo corporal:

- Nos desconectamos de señales corporales y es más complejo atendernos bien
- Reconectarnos es importante para poder atenderte mejor y con amabilidad
- La policía de la comida / la anti dieta radical y el ritmo de vida hacen que sea muy fácil “no atendernos como necesitamos”.
- Hoy vamos a revisar la conexión contigo de diferentes formas

LAS DESCONEXIONES CORPORALES



- No identificar bien las señales de hambre, saciedad y satisfacción
- Asociar el deporte al cambio corporal como castigo (Curso Entrena tu mente)
- Pienso que no encontrar mi talla o que no me quede bien algo de ropa es culpa de mi cuerpo y no de la industria textil o del diseño (Curso Vístete sin miedo)

LAS DESCONEXIONES CORPORALES



- Pensar que debo estar siempre a dieta para cuidarme
- Adelgazar por salud
- Comer diferente a mi familia o menos cantidad “para cuidarme”
- Sentir que he fallado con cada dieta, o cuando como lo que “no debo”

LAS DESCONEXIONES CORPORALES



- Me cuesta gestionar el hambre emocional
- Nos hacen creer que no sabemos alimentarnos generando creencias (DIETA) que “supuestamente nos cuidan, pero generan TCA/MRC”
- Nos hacen creer que somos “adictas a la comida o ciertos alimentos”

***¿DE QUÉ FORMAS TE DAS CUENTA
QUE A TI TE HA AFECTADO “LA
CULTURA DE LA DIETA”?***

LOS 3 CEREBROS TAMBIÉN JUEGAN SU PAPEL EN LA DESCONEXIÓN



- **El mamífero:** Vamos a seguir a dieta por salud y para gustar (a veces creemos que ya no estamos a dieta, pero tenemos hábitos instaurados de control que nos hacen daño).
- **El reptiliano:** Desequilibrio con la comida para sobrevivir (normalmente en forma de “descontrol”) + estado de alerta.
- **Cerebro humano:** Juicio, anticipación, control. Policía de la comida o anti dieta radical.
- Aunque no hagas dieta, reconectar el cuerpo es un proceso.

CONEXIÓN Y NECESIDADES BÁSICAS



NECESIDAD BÁSICA

- SED
- Orinar
- Sueño
- Descanso
- Hambre
- Saciedad



DÓNDE LA SIENTO

- Boca - Cabeza
- Vejiga - Estomago
- Ojos - Pecho
- Todo el cuerpo
- En otra parte
- No lo sé



CUANDO LA HE CUBIERTO

- Agradable
- Desagradable
- Neutro

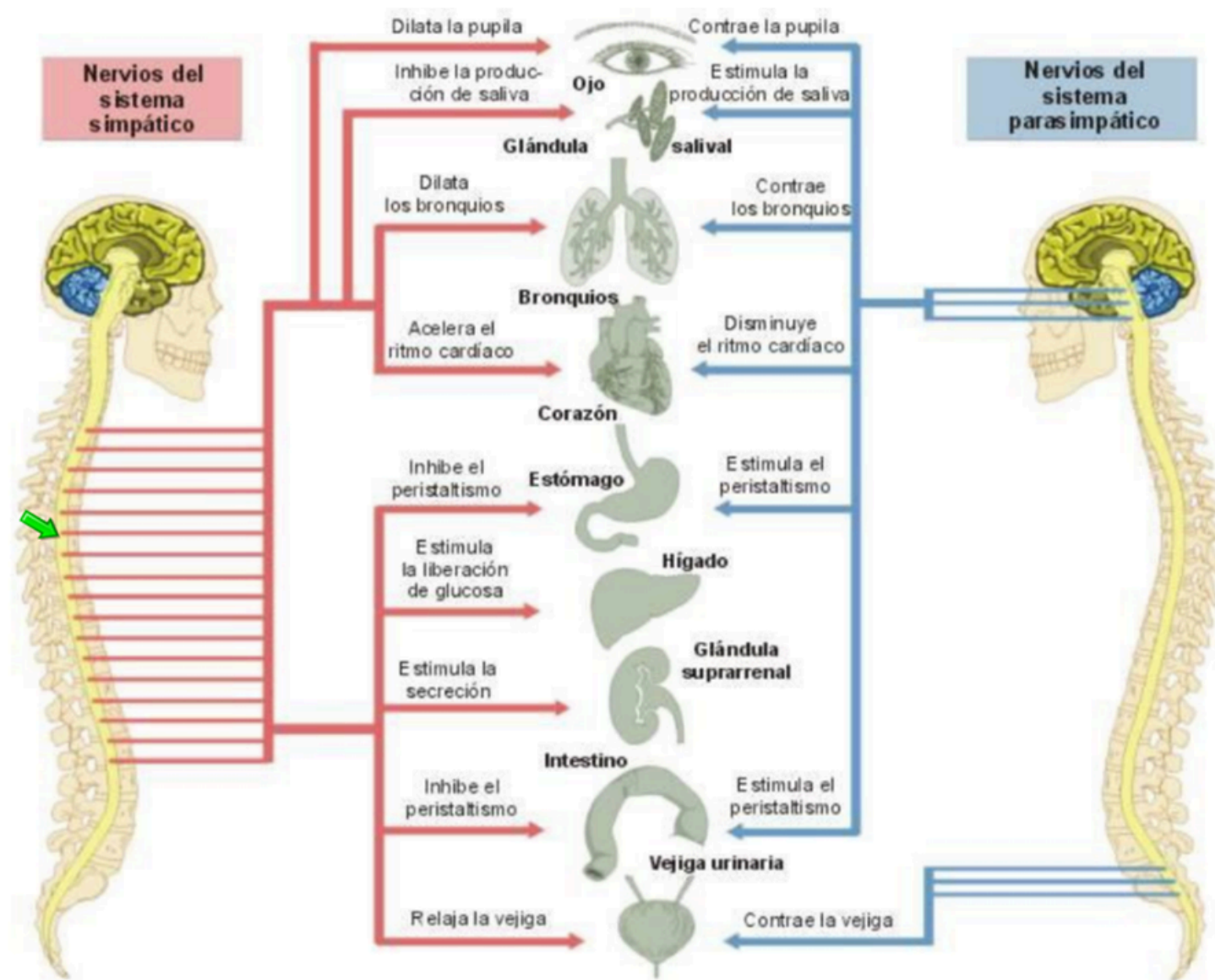
¿Sueles atenderla a tiempo o te aguantas?

EL BIENESTAR



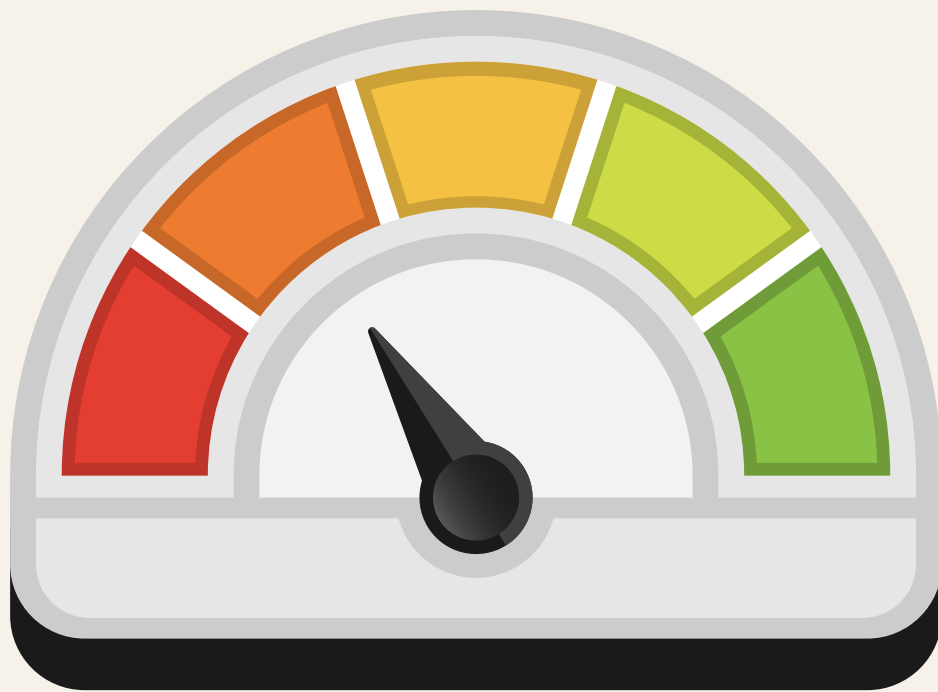
- Conecta de forma consciente con el bienestar que te genera cubrir tus necesidades básicas
- Es una forma de sentirnos bien en lo más cotidiano, está es la verdadera magia del bienestar, no necesitar nada extraordinario para sentirte bien
- Ya eres suficiente simplemente por existir y el bienestar está disponible para que puedas sentirlo a diario

RELAJAR EL SISTEMA NERVIOSO PARA RECONECTAR



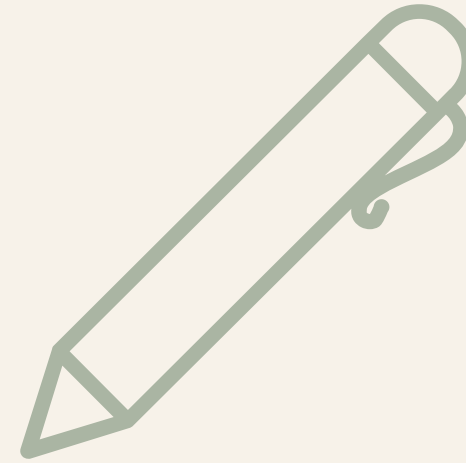
- Respirar 2 veces de forma profunda antes de comer
- Conversaciones agradables
- Evitar por lo menos unos minutos dispositivos
- Intentar comer con el sistema parasimpático activo:
- Secretar saliva y poder iniciar la digestión en la boca saboreando y masticando con calma
- El estómago no tiene dientes
- Hacer una buena digestión activando en nuestro estómago movimientos envolventes y segregando jugos gástricos
- Secretar enzimas para la digestión y buena absorción de nutrientes
- Conectar con tus señales de hambre y saciedad

NIVELES DE HAMBRE Y SACIEDAD



- **Nivel 1 y 2:** famélica, sensación de debilidad y mareos. Es urgente alimentarte. Con irritación, ansiedad, el estómago ruge. Comerías cualquier cosa.
- **Nivel 3 y 4:** incomodidad pero aguantas con algún rugido en el estómago. Un poco de hambre, y puedes esperar sin problemas.
- **Nivel 5 y 6:** Neutral, sensación de satisfacción, ni sientes hambre ni saciedad. Saciedad, el estómago está lleno pero de forma agradable, podrías comer un poco más.
- **Nivel 7 y 8:** no quieres comer más porque sabes que te haría sentir incomodidad. Muy lleno, te sientes incómoda y ya no puedes comer más.
- **Nivel 9 y 10:** Muy lleno y con malestar, el estómago está hinchado y empiezas a notar dolor y empacho. Demasiado lleno y mal, te sientes mal con náuseas y ganas de vomitar.

REFLEXIONES DEL QUINTO MÓDULO



- **Valores:** tenerlos claramente identificados, nos ayudan a tomar decisiones alineadas con nosotras
- **Necesidades básicas:** atenderlas con amor y conectar con el bienestar cotidiano, así también reconecto conmigo
- **Señales de hambre y saciedad:** observa con curiosidad si las atiendes a tiempo y de tal forma que te hacen sentir bien.
- **Equilibrar sistema nervioso y conectar contigo:** respirar profundo antes de comer, intentar no tener dispositivos o TV los primeros minutos.

Revisa tu lista de “alimentos prohibidos”:

- Cómo va lo de darte permiso para comerlos. Intenta añadirlos de forma progresiva en tu alimentación.



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

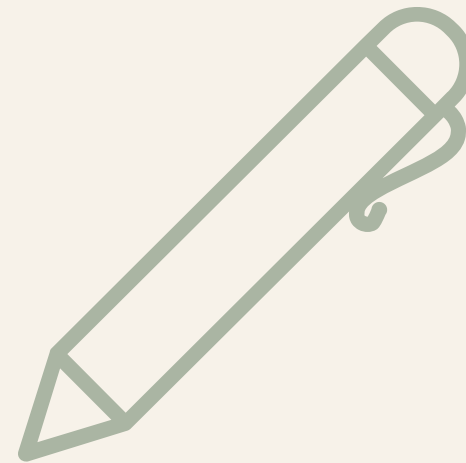
HAMBRE EMOCIONAL, ANSIEDAD Y ATRACONES

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1, 2, 3, 4 Y 5?**

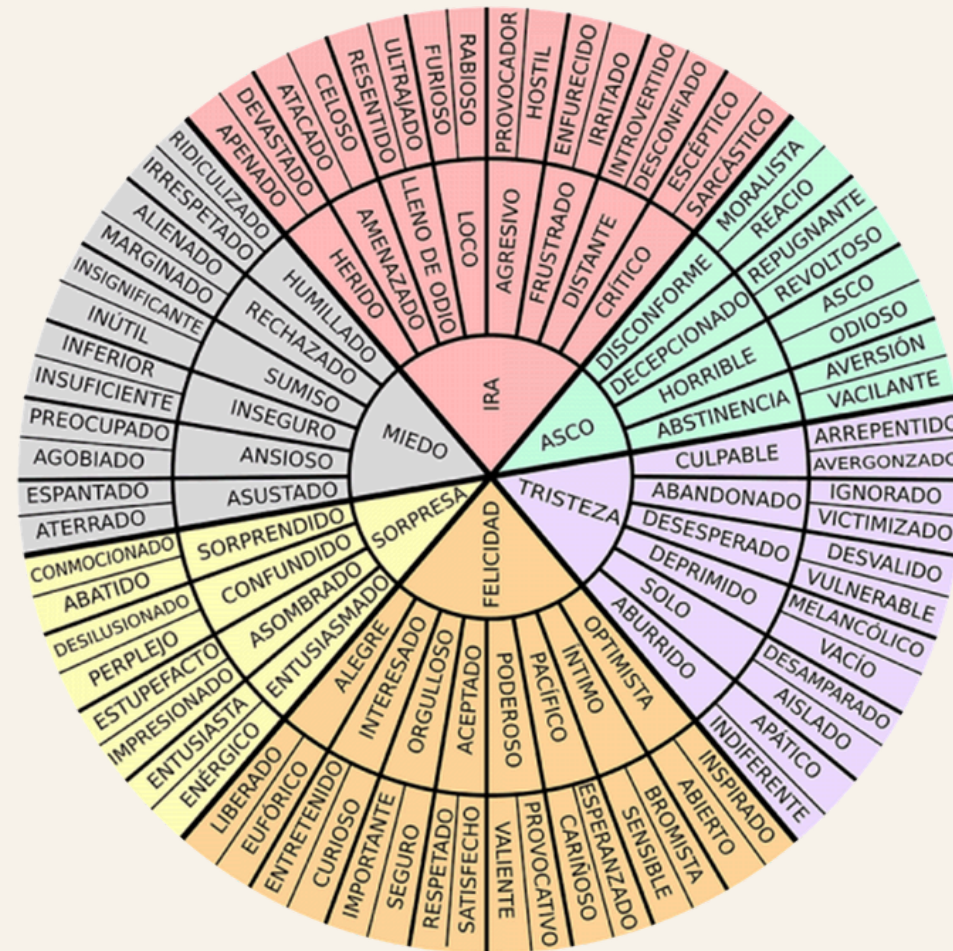
***LA CULTURA DE LA DIETA Y LA SOCIEDAD NOS
ENSEÑA A REACCIONAR EVITANDO EL
MALESTAR***

***YA SABEMOS QUE “HACER DIETA Y
RESTRINGIR” NO ES LA SOLUCIÓN PARA
ELIMINAR EL MALESTAR***

CONECTA CON TUS EMOCIONES

Normalmente hemos aprendido a evitar el malestar:

- No llores
- No es para tanto
- No pasa nada
- Hay que ser fuerte
- Las niñas buenas no lloran
- Tú puedes con todo
- Si te portas mal no tendrás postre
- Si te portas bien te compro un helado
- No te levantas hasta que te lo termines todo



Misterwonderful ha hecho mucho daño...

**ME SIENTO MAL EN MI CUERPO (EMOCIONES
COMPLEJAS)**

=

**ME PONGO A DIETA PARA EVITAR EL
MALESTAR**

PERO EN REALIDAD, NO ES UNA SOLUCIÓN

ATRACONES VS HAMBRE EMOCIONAL

ATRACÓN REAL

- Grandes cantidades
- Comemos sin hambre y desconectados, en piloto automático.
- Sensación de pérdida de control
- Después te sientes mal emocionalmente y físicamente.

ATRACÓN SUBJETIVO

- Comer más cantidad de lo que “debería comer” o de lo que “me permito comer”.
- Comer alimentos diferentes a lo que sueles comer o te permites.
- Sensaciones físicas de mayor plenitud que podemos experimentar en una fiesta, navidad, comida fuera de casa...

HAMBRE EMOCIONAL

- Puede que coma con hambre o sin ella, incluso que coma un poco más de lo que necesito.
- La cantidad suele ser más “normal o habitual”, a veces con un punto más de saciedad.
- Puede que esté conectada y disfrutando de esa comida.

DETONANTES

ATRACÓN REAL

Dietas, restricción, normas alimentarias estrictas, falta de nutrientes, falta de placer en la vida y la comida, historial de relación con la comida en la familia.

HAMBRE EMOCIONAL

Ser una persona, todas sentimos emociones cada día y es humano gestionarlas con comida. No tener suficientes nutrientes en el día a día, cantidad y placer.

HAMBRE EMOCIONAL



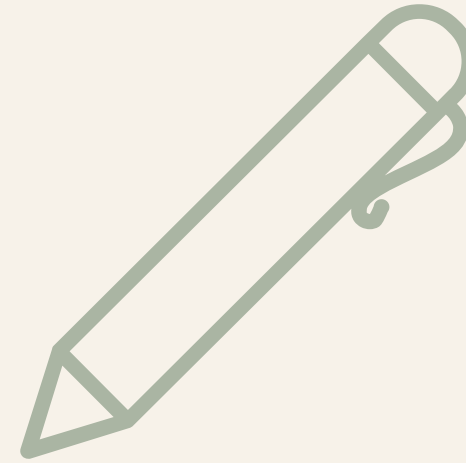
- Es natural gestionar emociones con comida.
- Es de lo primero que aprendemos al venir al mundo: Lloramos y nos dan de comer.
- Cuando estás mal, puede reconfortarte algún plato de comida; esto está bien.
- La comida es placer y está bien.
- Cuando acostumbremos al cuerpo a gestionar emociones y momentos solo con comida, es cuando se puede convertir en sufrimiento.

HAMBRE EMOCIONAL



- Podemos crear un hábito que nos hace sufrir (no nos cuida bien).
- Un hábito que te hace sufrir es aquel que tú no decides (reaccionas).
- Está bien gestionar emociones y situaciones con comida, y desde la conciencia (saboreando y conectada contigo).
- A veces será comida y otras veces será otra cosa “individual para cada persona”.
- Si ahora mismo para gestionar emociones tu herramienta es la comida, es normal que la uses hasta que no aprendas otras.

REFLEXIONES DEL SEXTO MÓDULO



- **Emociones:** recuerda que es humano y natural sentir malestar durante el día a día, es importante poder atender e identificar lo que sientes.
- **Gestionar el hambre emocional:** darte cuenta de si están cubiertas tus necesidades nutricionales, ¿pasas hambre? ¿te quedas satisfecha después de comer? Ser compasiva contigo cuando tengas hambre emocional es algo humano.
- **Herramientas de gestión emocional:** elabora una lista de cosas que te gusta hacer y que te reconfortan. Así la tendrás disponible para poder revisarla durante tu semana y decidir si deseas comer, o en realidad deseas otra cosa. Los valores también te pueden ayudar con esto.

Revisa tu lista de “alimentos prohibidos”:

- Cómo va lo de darte permiso para comerlos. Intenta añadirlos de forma progresiva en tu alimentación.



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

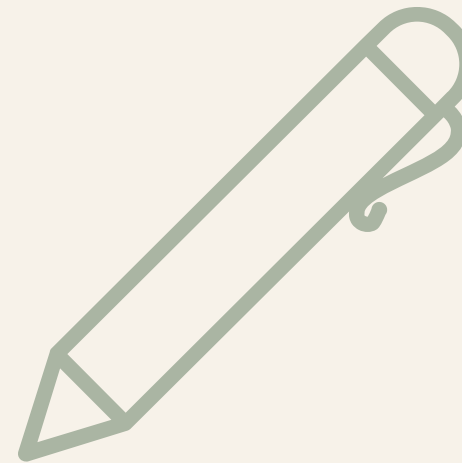
LAS CREENCIAS EN NUTRICIÓN Y AUTOCAUIDADO

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1, 2,3, 4, 5Y 6?**

NUESTRO MAPA MENTAL



- Creado por experiencias desde que nacemos
- Creado a través de las relaciones sociales
- Creado por los medios de comunicación
- Creado por las “autoridades” (Nutricionista, médicos con sus propios mapas)

EL MAPA DE CADA PERSONA ES DIFERENTE Y MODIFICABLE



- Las **creencias** generan nuestros pensamientos
- Los **pensamientos** generan emociones
- Las emociones nos llevan a una **acción**
- Ejemplo: Creo que debo estar “delgada”=me siento mal=no voy a ser aceptada= hago dieta

***Las decisiones que tomamos están basadas
en torno al 90% por nuestro subconsciente
y ese subconsciente está creado por
creencias que quizás ahora mismo ya no
son válidas para ti.***

REVISANDO EL MAPA DE LA NUTRICIÓN/AUTOCUIDADO



- El primer paso es darte cuenta de las creencias que te hacen daño
- Reconocer que en algún momento han tenido una función positiva
- Y ahora puedes transformarlas

CREO QUE LA ÚNICA SOLUCIÓN PARA ESTAR SALUDABLE ES ADELGAZAR



- ¿Es verdad? NO
- ¿Todas las personas delgadas están saludables? NO
- ¿De dónde viene esa creencia? De que en algún momento alguien (la sociedad/autoridades/familia) me lo dijo y me lo he creído, y eso me ha llevado a estar toda la vida a dieta para adelgazar y estar saludable.
- ¿Qué beneficios tiene para mí que hace que siga en mi vida? Seguir restringiendo y controlando, creo que esa es la forma de cuidarme y además lo valida mi entorno.
- ¿Cómo haría las cosas si no tuviera esa creencia de que para estar saludable tengo que estar delgada? ¿Qué beneficios tendría eso para mí?
- Creo que puedo estar saludable con mi cuerpo y dejo de luchar contra él; lo acepto y lo cuido con amor y no desde la lucha. Entiendo que no tengo tanto control sobre mi tamaño corporal, y que la paradoja es que buscando la salud física he puesto en juego mi salud mental, física y emocional.
- Me ha hecho sufrir hasta que lo he comprendido y aceptado.

LISTA DE CREENCIAS

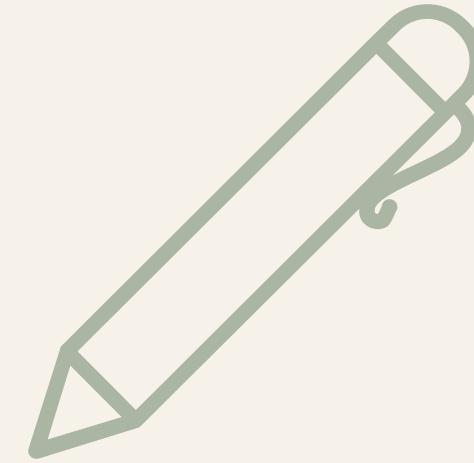


- Los hidratos engordan y no son saludables.
- Tengo que adelgazar para estar más saludable.
- La fruta engorda después de comer.
- La lactosa y el gluten no son saludables.
- Beber agua durante las comidas engorda.
- Las salsas no son saludables.
- Las ensaladas son de dieta.
- Comer dulce no es saludable.

La Neutralidad nos ayuda, es cuestión de entrenarla.

**¿Me aporta equilibrio y bienestar real o me estresa?
Si respondes que sí: ¿Y por qué no pude mantenerlo?
¿Qué pasó después?**

REFLEXIONES DEL SÉPTIMO MÓDULO



- **Revisa tus creencias**, ¿sabes identificar las que te cuidan de verdad?
- Puedes identificar tus creencias y hacer una lista para “desmontarlas” o directamente “no hacer caso a esa creencia” si no te aporta paz.
- Las creencias están muy relacionadas con la cultura de la dieta, ahora puedes crear tus nuevas creencias y hacer lo que sientes que te hacen bien.



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

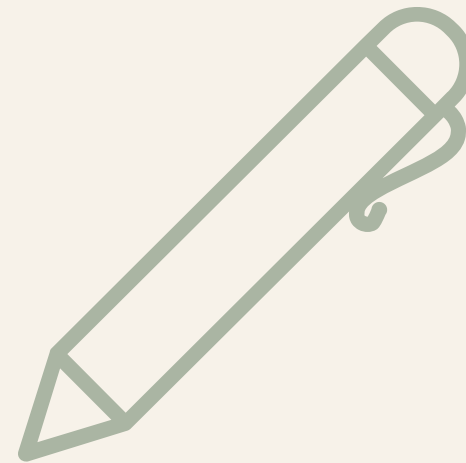
MICROBIOTA Y DESAYUNOS

RESPIRA



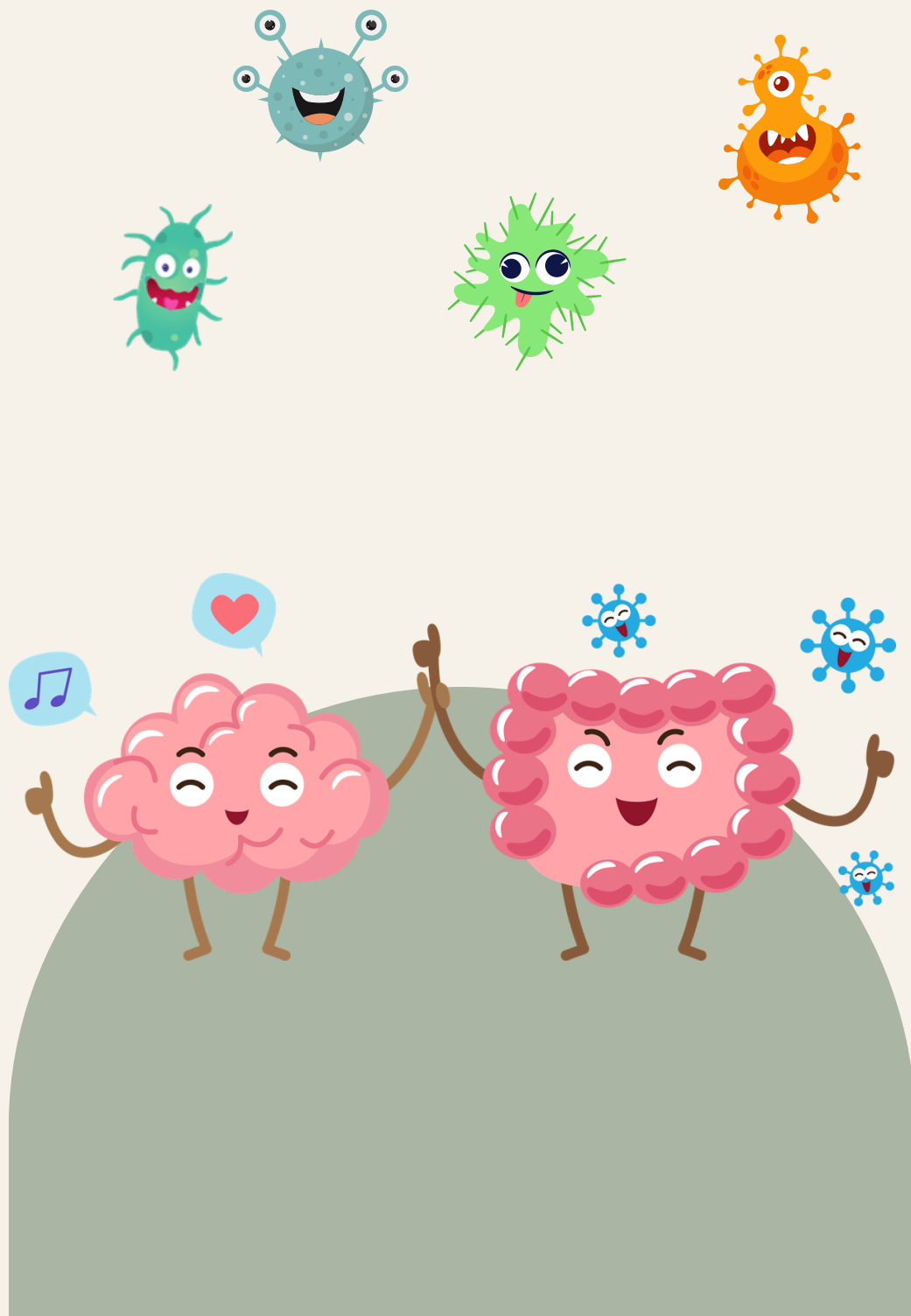
**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1, 2,3, 4, 5, 6 y 7?**

LA MICROBIOTA



- Conjunto de bacterias, hongos, parásitos y diferentes microorganismos que residen en nuestro intestino.
- Nosotras somos la casa de las bacterias que forman la microbiota
- Nosotras alimentamos con nuestra nutrición y hábitos a la microbiota
- Si ellas están en equilibrio nosotras también, conexión intestino cerebro
- Las bacterias nos ayudan a digerir parte de los alimentos que nosotros no podemos (ejemplo piel de garbanzo)
- Nos aportan equilibrio intestinal
- Son parte de nuestro sistema inmune
- Es ideal tener una gran diversidad de bacterias para sentirnos bien.

En la cultura de la dieta parece que si no es difícil no te estás cuidando, y en realidad la mejor forma de cuidarnos es ponértelo fácil, para que lo disfrutes y que puedas repetir.

PREBIÓTICOS

Los prebióticos se encuentran en alimentos de origen vegetal y estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas. Son como el alimentos de las bacterias

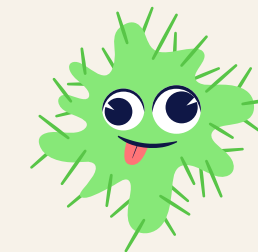
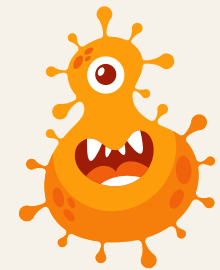
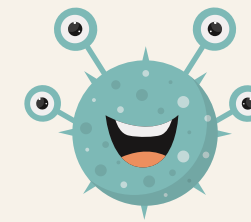
- Plátano
- Ajo crudo
- Cebolla cruda
- Puerro
- Alcachofa
- Espárragos
- Achicoria
- Manzana
- Salvado de avena o trigo
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias)
- Semillas de lino y chía
- Raíz de jengibre
- Boniato
- Zanahoria cruda



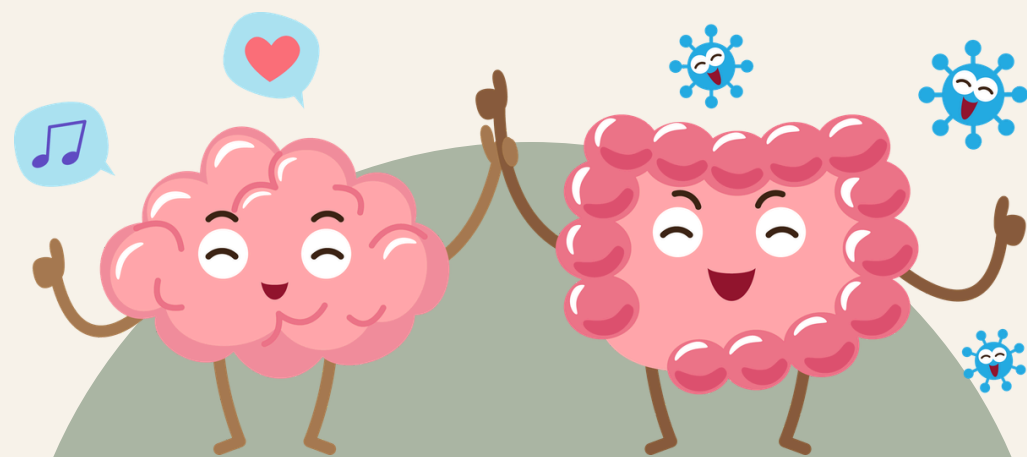
PROBIÓTICOS

**Los probióticos son
microorganismos
vivos que mejoran
y repueblan la flora
intestinal**

- Yogur natural
- Kéfir (de leche o de agua)
- Chucrut (col fermentada)
- Kimchi (fermentado coreano de verduras)
- Miso (pasta de soja fermentada)
- Tempeh (soja fermentada en bloque)
- Kombucha (té fermentado)
- Encurtidos fermentados naturalmente (sin vinagre)
- Vinagre de manzana sin filtrar



LA MICROBIOTA



También alimenta la
microbiota

- Hidratación, dormir bien, gestionar las emociones y el estrés, tener vías de liberación de estrés, relaciones sociales, hablarme amable, cultivar el autoamor, sentir que haces cosas que te cuidan y te aportan paz.
- Cuidar todos tus cuerpos: mente, emociones, energía, físico.
- La luz del sol, contacto con la naturaleza.
- No es solo la comida, todo te nutre y nutre tu microbiota.
- Cuidar el nervio vago.

DESAYUNOS



- ¿Cómo son tus desayunos?
- ¿Comes con calma?
- ¿Cómo son tus señales de hambre y saciedad en el desayuno?
- Los disfrutas?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que comes?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?

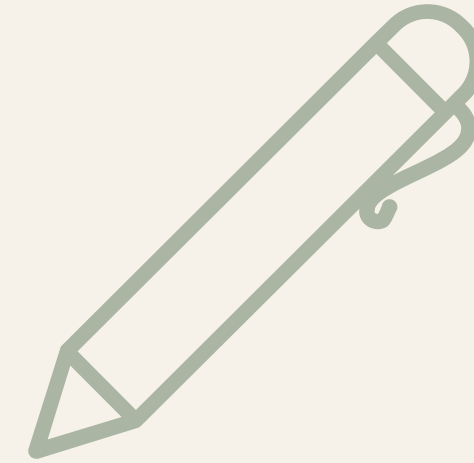
IDEAS DE DESAYUNOS



- **Beber un vaso de agua antes del desayuno (hidratar al cuerpo)**
- Tostadas con huevos, pavo, queso + fruta
- Bocadillo al gusto (jamón, queso, hummus...) + fruta
- Tortitas de avena con fruta y yogur
- Kéfir con chía, avena y fruta fresca
- Plato de huevos revueltos + pavo + algo verde (pepino, rúcula) + fruta + pan opcional + bebida caliente
- Porridge caliente de avena con bebida vegetal + plátano + canela + nueces o almendras
- Tostadas con aguacate + huevo a la plancha + tomate cherry o rúcula
- Smoothie bowl con frutas, yogur y toppings (granola, semillas, coco)
- Pudding de chía con bebida vegetal + fruta + mantequilla de frutos secos
- Ensalada de desayuno (huevo, aguacate, pepino, pan tostado y fruta al lado)
- Tostadas con hummus + tomate en rodajas + semillas o aceitunas
- Yogur con granola, fruta al gusto y toque de canela
- Wrap o pan pita con pavo, queso, aguacate y rúcula + fruta

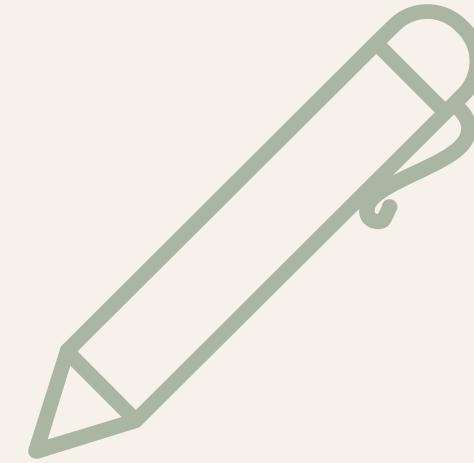
La mente tiende a automatizar todo lo que puede

REFLEXIONES DEL OCTAVO MÓDULO



- ¿Cómo son mis desayunos? ¿Quiero o puedo cambiar algo ahora?
- ¿Con mis hábitos cuido mi microbiota? ¿Esto es importante para mí? ¿Quiero/puedo integrar algo más para cuidarla? Sobre todo, pónelo fácil.

REFLEXIONES DEL OCTAVO MÓDULO



- Te invito a elaborar una lista de tus desayunos favoritos y a poder incluirlos en tu semana.
- Te puede ayudar responder con amabilidad estas preguntas:
- ¿Cómo son tus desayunos?
- ¿Comes con calma?
- ¿Cómo son tus señales de hambre y saciedad en el desayuno?
- ¿Los disfrutas?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que comes?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

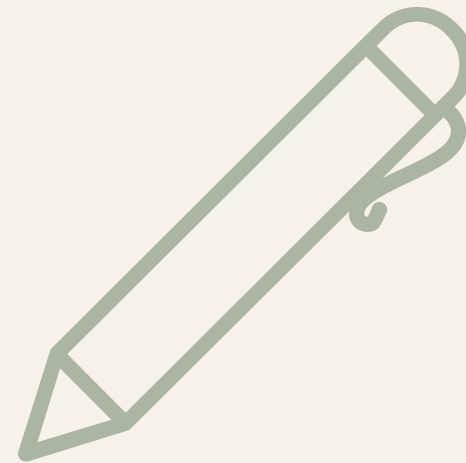
COMIDAS Y EL NERVIO VAGO

RESPIRA



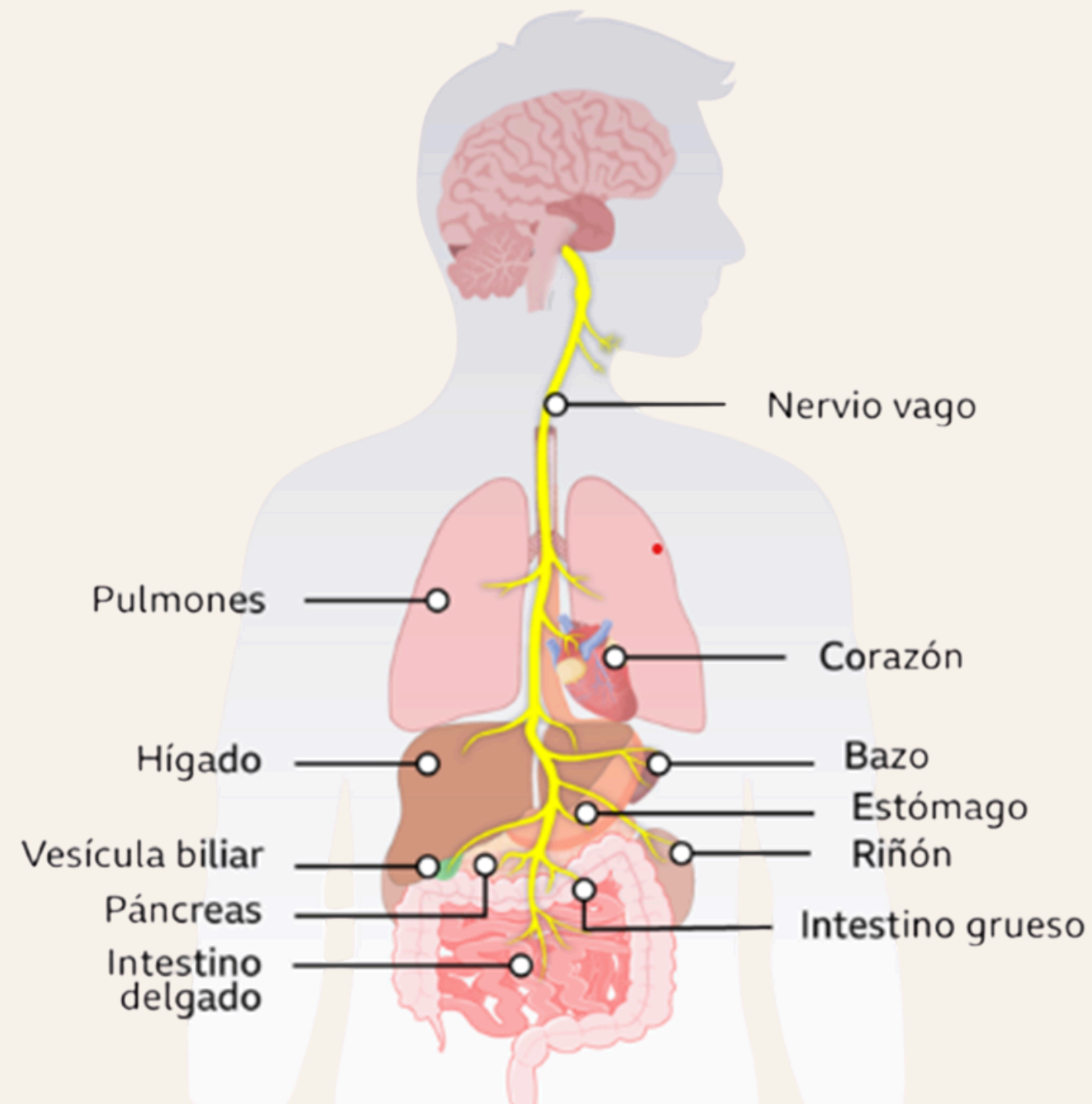
**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



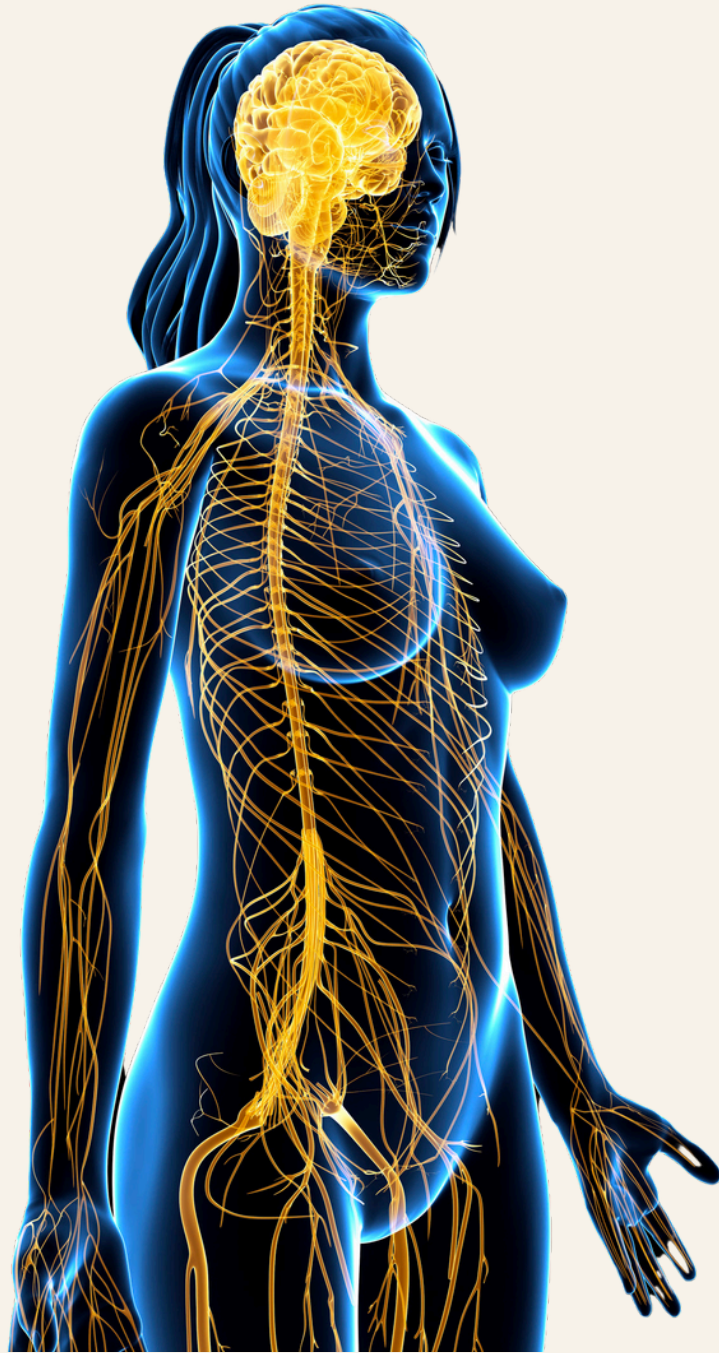
**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8?**

NERVIO VAGO



- “El nervio vago es como el gran mensajero del cuerpo. Conecta el cerebro con el corazón, los pulmones y el intestino. Nos ayuda a relajarnos, a digerir, a dormir mejor y a sentirnos más seguras. Es el nervio de la calma y la conexión.”
- Cuidar el nervio vago mejora tu digestión, sueño, sistema inmune y capacidad de relajarte.
- Es la vía que conecta cuerpo, mente y emociones.
- Estimularlo es una forma poderosa de sanar desde la calma.

NERVIO VAGO



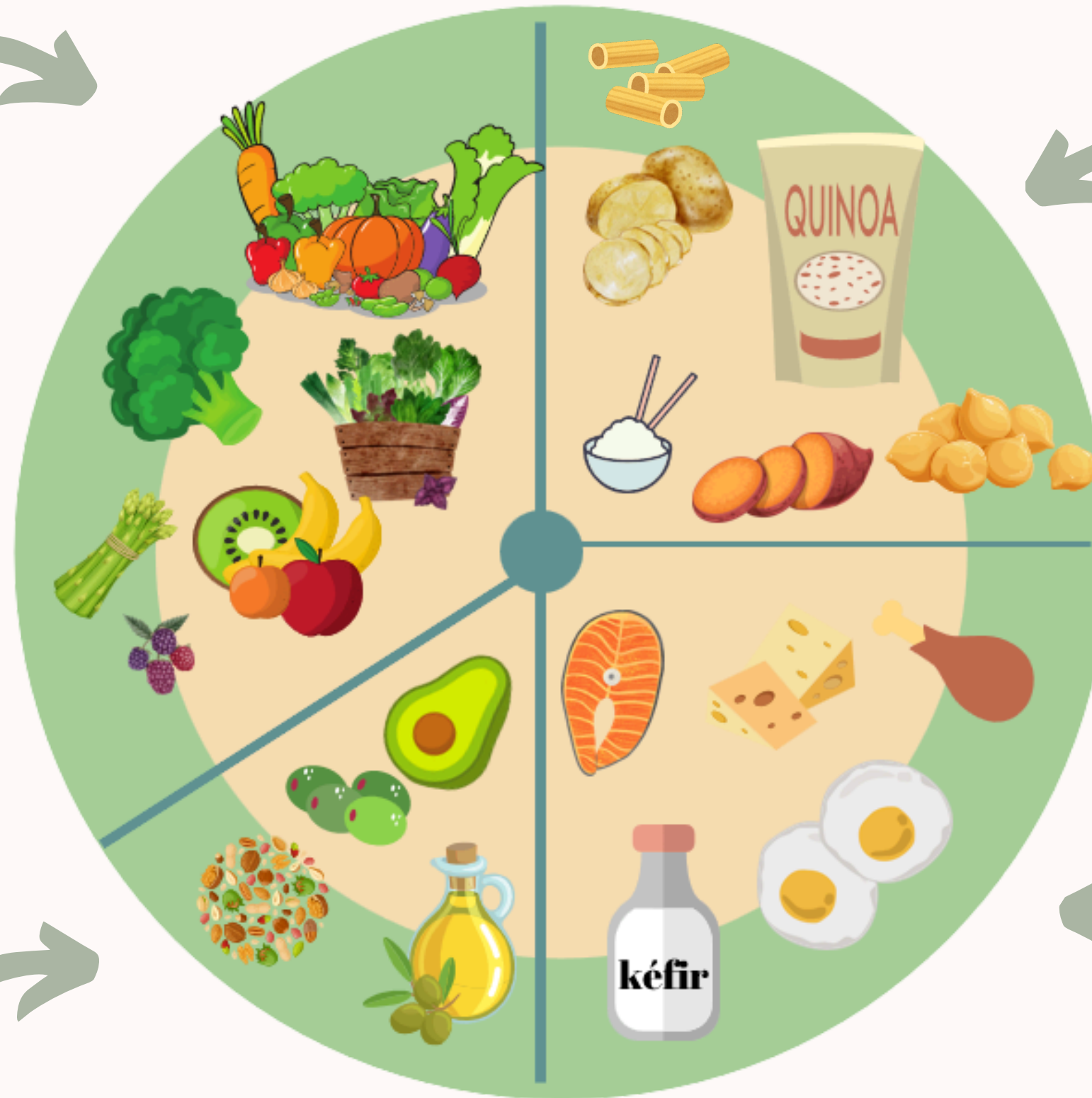
- Relajar el cuerpo
- Descanso consciente
- Yoga, chikung, taichi, danza, pasear por la naturaleza
- Respiración consciente, meditación, visualización
- Cantar y hacer gárgaras
- Comer en calma
- Comer rico, nutritivo, variado...
- Tratarde de forma amable
- Contacto social agradable
- Masajes suaves
- Todo lo que hemos ido viendo...

EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DE PLATOS COMPLETOS

**Verduras, hortalizas,
hojas verdes variadas.
Frutas variadas**

Importante:
sin estrés, sin que sea
perfecto, es una guía

Grasas:
Avoe, aceitunas, aguacate,
coco, semillas y frutos secos



Hidratos de carbono:
Patata, boniato, quinoa, arroz,
legumbres, pasta, verduras,
hortalizas y frutas

Proteínas: huevos, pescado,
carnes, lácteos, tofu,
tempeh, heura

COMIDAS



- ¿Cómo son tus comidas?
- ¿Comes con calma?
- ¿Cómo son tus señales de hambre y saciedad en la comida?
- ¿Las disfrutas?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que comes?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?

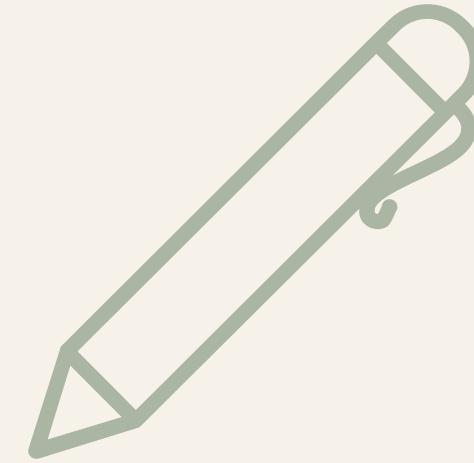
IDEAS DE COMIDAS



- Ensalada de lentejas con aguacate, brotes, zanahoria y pollo
- Quinoa o arroz con verduras al curry y salmón
- Muslo de pollo al horno con patata y pimientos o verduras al gusto
- Pasta de lentejas con gambas, cherry y champiñones
- Ensalada verde + pasta con carne
- Garbanzos salteados con espinacas + lomo (o proteína al gusto)
- Crema de verduras + quinoa + pescado
- Lentejas de cuchara con verduras + proteína
- Wok de verduras y tofu (o proteína al gusto) + arroz integral (o blanco, o basmati)
- Boniato relleno de legumbres + ensalada. También está rico en el horno con brotes por encima y una proteína para acompañar, como dos huevos a la plancha.
- Tortilla de espinacas o calabacín con patata + salmorejo o gazpacho
- Hamburguesa casera de legumbre o pescado + pan + ensalada

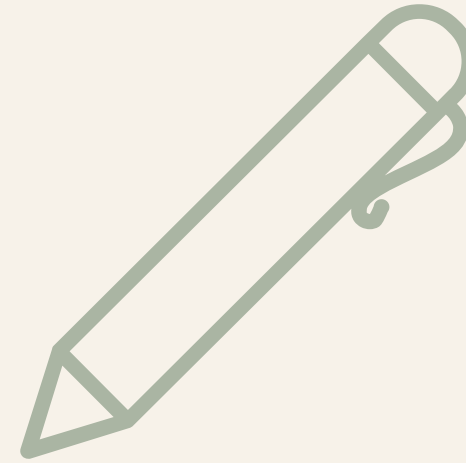
**RECUERDA QUE SON IDEAS Y PROPUESTAS,
PERO NI SE DEBE HACER SIEMPRE, NI DEBE
SER PERFECTO, Y NO PASA NADA SI COMES 4
DÍAS LO MISMO.**

REFLEXIONES DEL NOVENO MÓDULO



- ¿Cómo son mis comidas? ¿Quiero o puedo cambiar algo ahora?
- ¿Con mis hábitos cuido mi nervio vago? ¿Esto es importante para mí? ¿Quiero/puedo integrar algo más para cuidarlo? Sobre todo, pónelo fácil.
- Es importante tener en cuenta el momento vital, el tiempo del que dispones, si eres madre, si estudias, si trabajas, si tienes ayuda o no.

REFLEXIONES DEL NOVENO MÓDULO



- Te invito a elaborar una lista de tus comidas favoritas y a poder incluirlos en tu semana.
- Te puede ayudar responder con amabilidad estas preguntas:
- ¿Cómo son tus comidas?
- ¿Comes con calma? ¿Los primeros minutos comes o prodias comer en calma y conectada contigo?
- ¿Cómo son tus señales de hambre y saciedad en la comida?
- ¿Las disfrutas?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que comes?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

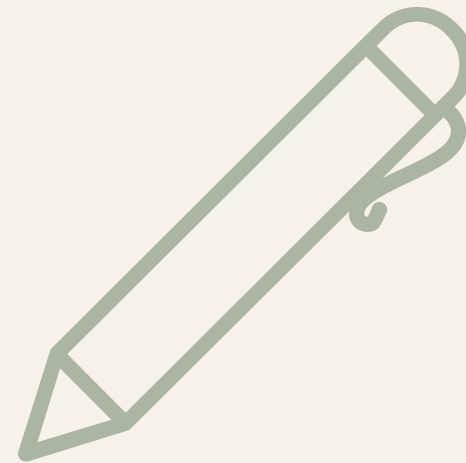
CENAS Y NUTRIENTES NECESARIOS

RESPIRA



**Te invito a regalarte unos instantes de
respiración y conexión contigo**

RECUERDA



**¿HAS PODIDO CONTESTAR A LAS REFLEXIONES DE
LOS MÓDULOS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Y 9?**

ESCUCHAR AL CUERPO PARA TOMAR DECISIONES



- ¿Llego con más hambre/urgencia para la cena o en alguna otra comida?
- Eso puede significar que durante el día no me doy suficientes nutrientes (me desatiendo a veces de forma inconsciente).
- Ahora es momento de escuchar a tu cuerpo, reconectar con tus señales y atenderlas con amabilidad.
- Recuerda que también podemos sentir hambre física y emocional a la vez.
- Y otro tema importante, las mujeres somos cíclicas, y no queremos comer siempre lo mismo; a veces nos apetece más dulce, o alimentos más densos o más ligeros. Esto es parte de nuestra naturaleza femenina.

HAMBRE EMOCIONAL VS HAMBRE FÍSICA

- **El hambre emocional** aparece de repente y es intensa
 - Se siente como un vacío emocional (estrés, aburrimiento, ansiedad, tristeza)
 - Después de comer puede que sigas con una sensación de insatisfacción
 - **Herramienta para la gestión del hambre emocional:** es “entrenar” la capacidad de identificar qué siento, validar y dar espacio a eso.
 - Y puede que le de espacio comiendo también, y el paso anterior es importante, para conocerte y gestionarte desde la escucha.
- **El hambre física /celular** aparece de forma progresiva (cuando estoy conectada con mis señales)
 - Recuerda que reconectar con tus señales puede ser un proceso, y cada persona va a su ritmo.
 - No tiene que estar ligada a una emoción, pero se pueden mezclar las dos (emocional –física)
 - Dolor de cabeza, ruido estomago, ligera debilidad, mal humor, cansancio...
 - Aquí el aprendizaje puede ser aprender a escuchar cuándo te has quedado saciada y satisfecha, y atender a tiempo la señal para poder comer desde la calma.

LA FALTA DE NUTRIENTES



- Si al cuerpo le faltan nutrientes también podemos tener más sensación de hambre/cansancio durante el día.
- Ese es nuestro cerebro protegiéndote, es como si tocara un botón rojo para que lo atiendas.
- El problema de la falta de algunos nutrientes si no se los damos es que puede cogerlos de otros lugares.
- Del pelo, huesos, músculo y eso nos debilita internamente.
- El plato de ejemplo te puede ayudar, pero es una guía general.
- También es importante que puedas personalizarlo si tienes dudas, tienes alguna patología o estás en algún momento vital diferente (embarazo, lactancia, perimenopausia, menopausia...).

CENAS



- ¿Cómo son tus cenas?
- ¿Cenas con calma?
- ¿Cómo son tus señales de hambre y saciedad en la cena?
- ¿Las disfrutas?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que cenas?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?

IDEAS DE CENAS

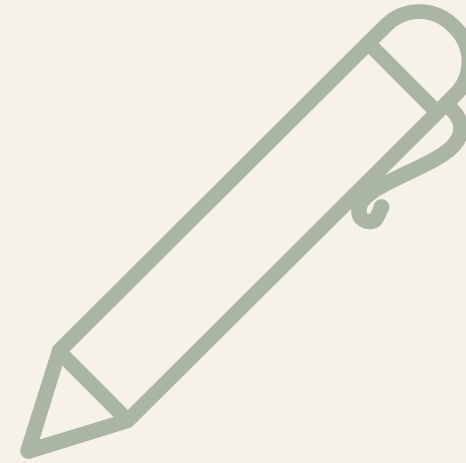


- Tortilla de calabacín, cebolla y patata + ensalada
- Judías verdes con patata y caballa
- Tortilla de patatas + ensalada de rúcula, búfala y tomate
- Burrito con lechuga, Cherry, aguacate y pollo
- Burrito con verduras, proteína al gusto y guacamole o queso
- Ensalada templada de patata, huevo, maíz y pimiento
- Boniato al horno con canónigos, aguacate, cherry y huevo
- Crema de verduras + tortilla de bonito + pan
- Huevos revueltos con espinacas, champiñones y gazpacho
- Sopa de miso con gambas (proteína al gusto) y zanahoria rallada
- Hamburguesa con patatas y ensalda

**RECUERDA QUE TODAS SOCIALIZAMOS,
CELEBRAMOS Y COMPARTIMOS A TRAVÉS
DE LA COMIDA**

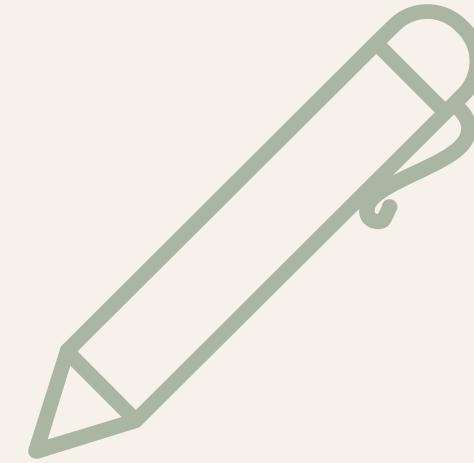
**“ES IDEAL USAR LA VISIÓN DE PAJARO Y NO
HACER CASO AL ZOOM”**

REFLEXIONES DEL DÉCIMO MÓDULO



- ¿Cómo son mis cenas? ¿Quiero o puedo cambiar algo ahora?
- ¿Con mis hábitos cuido y atiende a mi hambre emocional, a mis emociones, a mi hambre física? ¿Esto es importante para mí? ¿Quiero/puedo integrar algo más para cuidarlo? Sobre todo, pónelo fácil.
- ¿Tengo en cuenta mis preferencias dependiendo del momento del ciclo en el que esté? ¿Me peleo con eso, soy consciente, o lo comprendo y lo valido?
- Es importante tener en cuenta el momento vital, el tiempo del que dispones, si eres madre, si estudias, si trabajas, si tienes ayuda o no.

REFLEXIONES DEL O DÉCIMO MÓDULO



- Te invito a elaborar una lista de tus cenas favoritas y a poder incluirlos en tu semana.
- Te puede ayudar responder con amabilidad estas preguntas:
- ¿Cómo son tus cenas?
- ¿Comes con calma? ¿Los primeros minutos comes o prodias comer en calma y conectada contigo?
- ¿Cómo son tus señales de hambre y saciedad en la comida?
- ¿Las disfrutas?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que comes?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?



FELICIDADES

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

AHORA SEGUIMOS CON LOS BONUS

Bonus 1: organización de comidas + tentempiés

Bonus 2: Mitos sobre la nutrición

Bonus 3: Paso a paso para cuidarte sin dietas

Bonus 4: Clase de Yoga y Danzaterapia Amable

ORGANIZACIÓN DE COMIDAS Y TENTEMPÍÉS

TENTEMPIÉS



- ¿Cómo organizas tu disponibilidad de tentempiés? Me refiero a lo que podemos comer a media mañana o por las tardes para merendar, entre una comida y otra.
- ¿Suele apetecerte comer algo entre horas?
- ¿Sientes que te puede venir bien añadirlo o revisar cómo son si ya los haces?
- Es ideal que puedas tener disponibilidad de lo que te gusta, te cuida y te nutre en todos los sentidos.
- ¿Disfrutas de tus tentempiés?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que comes en tu media mañana o merienda?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?
- Un apetecible tentempie puede hacer que llegues más calmada a la siguiente comida, esto es muy personal.

TENTEMPIÉS DULCES



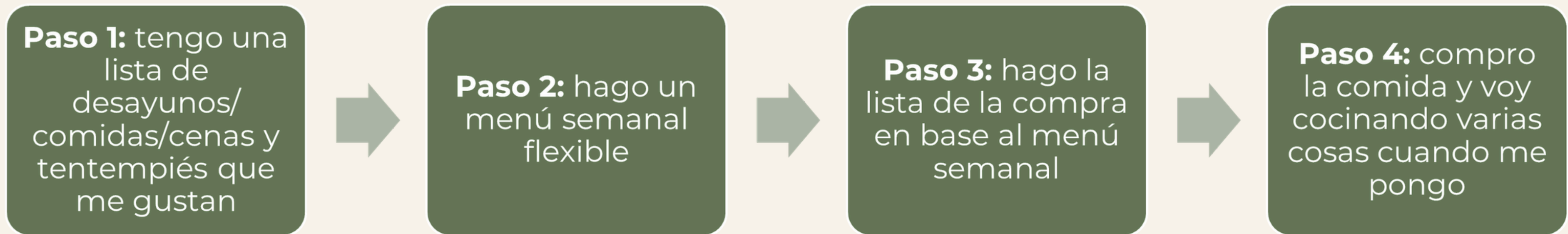
- Galletas + fruta + infusión o café
- Yogur con chocolate derretido, aceite de coco y fruta (frambuesas/arándanos)
- Tortilla mexicana con chocolate y plátano
- Manzana al horno con chocolate o canela
- Rodajas de manzana con canela y crema de avellana o almendra
- Bizcocho casero con chocolate o de manzana
- Tostada de pan con queso crema y fruta cortada encima
- Copas de yogur griego con frutos rojos, miel y granola
- Plátano en rodajas con cacao y crema de cacahuete
- Chía pudding con bebida vegetal + canela + manzana rallada
- Porridge con fruta y onza de chocolate que se derrite
- Smoothie cremoso con plátano, cacao y bebida vegetal
- Mini pancakes de avena con fruta y yogur
- Plátano a la plancha con chocolate

TENTEMPIÉS SALADOS



- Tostadas con jamón y un café
- Bikini (sandwich mixto) con café o infusión
- Crackers con hummus y tomatitos cherry
- Tostadas con aguacate y semillas
- Rollito de jamón y queso con tortita de arroz
- Mini sandwich con huevo duro y pavo
- Palitos de zanahoria y pepino con guacamole
- Tortilla mejicana rellena de jamon dulce y queso
- Tortilla mejicana rellena de jamon y queso bree
- Queso fresco con tomate, orégano y pan
- Galletas saladas + queso crema + nueces
- Bocadillo al gusto con bebida

EJEMPLO DE CÓMO ME ORGANIZO LA SEMANA



- Si has hecho los ejercicios de los últimos módulos del curso, tendrás parte del trabajo hecho, ahora será mucho más fácil integrar esta parte.
- Si no lo has hecho, te lo recomiendo mucho para poder integrarlo mejor.

EJEMPLO DE MENÚ

- **Desayunos:**
- Huevos/pavo/queso/pan/tortillas mejicanas/avena/yogur/fruta
- **Comidas:**
- Arroz con setas, calabacín y cebolla con proteína salteada con soja
- Quinoa con brócoli, cebolla, espárragos con proteína salteado con curry
- Garbanzos con espinacas y huevos revueltos, ajo, cúrcuma y pimienta
- Lentejas con verduras y una proteína

EJEMPLO DE MENÚ

- **Cenas:**

- Tortilla francesa con ensalada de tomate, cebolla y rúcula
- Proteína al gusto con patatas en el horno y espárragos verdes
- Salmon salteado con verduras y soja
- Tortilla de patatas con ensalada de búfala, tomate y cebolla
- Lomo con patatas en el horno y pimientos verdes
- Burritos de pollo o proteína al gusto con champis, calabacín, cebolla y guacamole comprado
- Pizza

- **Tentempiés:**

- Yogur triturado con arándanos - Bocadillo con queso/pavo/jamón + fruta - Tortitas de avena, plátano y huevo con yogur y una fruta
- Galletas y chocolate – crema de frutos secos con fruta – infusiones
- Ingredientes para bizcocho casero

PREPARACIONES

Cocina eficaz:

- Cocino 2 a la vez: quinoa y arroz, quinoa y pasta, y la dejo en el frigo hasta 3 días.
- Si hago legumbres, hago para varios días y congelo.
- Si enciendo el horno, corto verduras variadas y las hago en 2 bandejas y también añado patata/boniato.
- Si hago carne, hago de más para 2 días.

En la cena siempre son cosas sencillas que hago al momento.

PREPARACIONES

Friego:

Siempre tengo ensaladas de bolsa, queso, jamón, pavo, frutas y verduras que me gustan, salsas (soja, udon, yakisoba, miso, nata de coco para curry).

Despensa:

Legumbres cocidas, latas de caballa, bonito, sardinas, aceitunas, arroz, quinoa, pasta, cremas de frutos secos, galletas, chocolate. Caldos de cartón de pollo y verduras. Frutos secos. Muchas especias diferentes para condimentar mis comidas, verduras, patatas.

Congelador:

Siempre proteína (carne, pescado o lo que tú uses), judías verdes, bizcocho (cuando lo hago siempre pongo el doble).

COMIDAS O CENAS RÁPIDAS Y COMPLETAS

- **Burrito:** Si la tortilla es pequeña, puedes unir varias en un estilo “durum”. Rellena con rúcula (hojas verdes de tu elección), guacamole o aguacate, queso feta y una proteína a tu gusto, como salmón, caballa, bonito o pavo.
- **Ensaladas de legumbres o Quinoa:** Combina legumbres o quinoa con hojas verdes y otros acompañamientos de tu preferencia, tales como remolacha rallada, aguacate, pipas de girasol, pavo o pollo.
- **Hummus:** Utiliza este delicioso dip como salsa en una cena, acompañándolo con verduras al vapor para mojar.

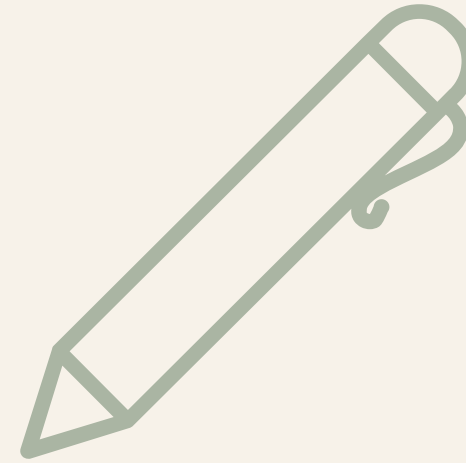
IDEAS VERDES Y SENCILLAS PARA ACOMPañAR PLATOS

- Pepino cortado muy finito + una cucharada de soja + una cucharada de aceite + vinagre + sal + pimienta + una cucharada de Tahini y se mezcla todo bien.
- Tomates Cherry con orégano, aceite y sal + queso al gusto: feta, búfala (que también puedes fundir) cocinados en air fryer o el horno.
- Col kale (o la que tú quieras) macerada con cebolla roja con aceite, sal y vinagre y la masajeas con las manos para que se integren los sabores y la col esté más blandita. Si la comes el mismo día está rica, al día siguiente está muy buena.

**AMABILIDAD, NI ES LA MEJOR FORMA DE
HACERLO, NI TIENES QUE HACERLO ASÍ, NI
TIENES QUE HACERLO TODO.**

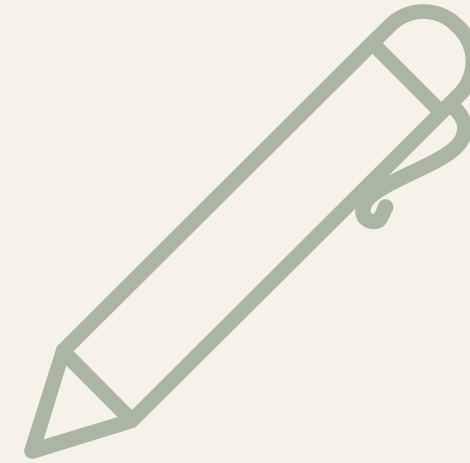
**RECUERDA TU MOMENTO VITAL Y RESPETA
TU PROCESO.**

REFLEXIONES DEL DEL BONUS 1



- ¿Tienes tus listas de comidas favoritas?
- ¿Te va bien cómo tienes organizadas ahora tus comidas o deseas hacer algún cambio?
- Usa tus comidas favoritas para hacer tu menú semanal, tu lista de la compra y organiza tus preparaciones.
- Intenta tener disponibilidad en tu frigorífico, despensa y congelador de las cosas que disfrutas y que te cuidan.
- Responde a las preguntas sobre tentempiés.

REFLEXIONES DEL DEL BONUS 1



- ¿Cómo organizas tu disponibilidad de tentempiés? Me refiero a lo que podemos comer a media mañana o por las tardes para merendar, entre una comida y otra.
- ¿Suele apetecerte comer algo entre horas?
- ¿Sientes que te puede venir bien añadirlo o revisar cómo son si ya los haces?
- Es ideal que puedas tener disponibilidad de lo que te gusta, te cuida y te nutre en todos los sentidos.
- ¿Disfrutas de tus tentempiés?
- ¿Aparece la policía de la comida o la antidieta?
- ¿Te apetece eso que comes en tu media mañana o merienda?
- ¿Te cuida?
- ¿Estás abierta a probar nuevas opciones?
- ¿Qué te gustaría probar o añadir?
- Un apetecible tentempie puede hacer que llegues más calmada a la siguiente comida, esto es muy personal.



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

MITOS DE NUTRICIÓN Y AUTOCUIDADO

MITOS QUE PUEDEN HACERTE

SUFRIR

- **"Los carbohidratos engordan"** → No son los carbohidratos, sino el contexto general de la alimentación, hábitos, metabolismo individual de la persona lo que influye en el peso. Además, los carbohidratos son esenciales para la energía y el bienestar.
- **"Comer después de las 6 de la tarde hace que subas de peso"** → Lo importante es el balance total del día, no la hora a la que comes. El cuerpo no funciona por horas....
- **"El azúcar es un veneno"** → El problema no es consumir azúcar, sino la relación emocional que tenemos con ella, que nos puede llevar a tener hábitos que nos pueden dañar (atracones).
- **"Lo natural siempre es mejor que lo procesado"** → Algunos alimentos procesados son muy útiles y nutritivos, como legumbres en bote, yogur natural o pescado enlatado. Y si hacemos un uso responsable de ultraprocesados no tiene que afectar negativamente a nuestra salud.
- **"Si comes saludable, no puedes comer postres o comida ‘chatarra’"** → Una alimentación saludable incluye el disfrute y la flexibilidad. No hay alimentos prohibidos, es cuestión de ser razonables y comerlos de tal forma que no nos generen ansiedad y malestar.

MITOS QUE PUEDEN HACERTE

SUFRIR

- **"Para desintoxicarte, necesitas hacer ayunos o dietas detox"** → Tu cuerpo ya tiene órganos encargados de desintoxicarte (hígado, riñones, pulmones). No necesitas dietas extremas.
- **"El pan es malo y no se debe comer"** → No hay pan bueno y malo, hay de diferente calidad, más artesanales y naturales y más industriales; la cuestión es comerlo en equilibrio, como todo.
- **"Si comes intuitivamente, comerás solo comida poco saludable"** → Comer intuitivamente no es comer sin límites, sino escuchar al cuerpo y aprender a nutrirse sin restricciones extremas. Esto significa que tomo decisiones alineadas con mis valores de autocuidado; es un proceso de diferente duración para cada persona.
- **"La alimentación perfecta existe"** → No hay una dieta única y perfecta. Lo mejor es lo que se adapta a tu cuerpo, estilo de vida y bienestar emocional, que puede ser distinto en diferentes momentos de la vida.
- **"El ayuno intermitente es saludable para todos"** → No es cierto; para algunas patologías no está recomendado. Si has tenido una relación compleja con la comida y no es algo que te salga natural, tampoco. Para TCA está contraindicado.

MITO: “TENGO QUE PESARME PARA NO ENGORDAR”



- **Realidad: Pesarte no previene el aumento de peso, solo te genera ansiedad.**

¿Por qué es un mito?

- La báscula no mide tu salud: Solo muestra un número que no tiene en cuenta tu masa muscular, tu hidratación, tu ciclo menstrual o si has dormido bien. No dice nada de tu bienestar, de tus hábitos o de cómo te sientes en tu cuerpo.
- **Fomenta una relación obsesiva con la comida y el cuerpo:** Cuando el peso se convierte en el centro de todo, es fácil caer en la culpa, el control excesivo o incluso atracones tras un “mal número”. Esto alimenta el ciclo de restricción y descontrol.

MITO: “TENGO QUE PESARME PARA NO ENGORDAR”



- **El miedo a engordar no educa, paraliza:** Pesarte desde el miedo o la culpa te aleja de hábitos sostenibles. En cambio, cultivar una relación amable con tu cuerpo y tu alimentación te permite tomar decisiones más sostenibles a largo plazo.
- **Puedes cuidarte sin pesarte:** Escuchar tus señales de hambre y saciedad, moverte con placer, descansar lo que necesitas, cuidar tu estrés... Todo esto impacta más en tu salud que una báscula.
- **En lugar de preguntarte “¿Cuánto peso?”, pregúntate:**
 1. ¿Cómo me siento en mi cuerpo hoy?
 2. ¿Estoy respetando mis necesidades?
 3. ¿Estoy comiendo con presencia o desde el automático?

TIPOS DE ALIMENTOS

Naturales:

Frutas, verduras, frutos secos, legumbres secas, carnes frescas, huevos, arroz, quinoa, trigo sarraceno.

Beneficios:

Ricos en nutrientes, fibra, antioxidantes y sin aditivos.

Consideraciones:

Pueden requerir más tiempo de preparación.



Procesados:

Garbanzos en conserva, yogur natural, queso, pan, pescado enlatado, leche pasteurizada, tofu, congelados, conservas.

Beneficios

Ahorran tiempo, accesibles, conservan buena parte de sus nutrientes.

Consideraciones

Revisar etiquetas para valorar la mejor opción sin obsesiones



Ultra procesados:

Galletas, snacks fritos, embutidos, refrescos, cereales, comidas listas para calentar.

Beneficios

Prácticos y sabrosos, pueden ser fuente de placer y comodidad.

Consideraciones:

Pueden estar dentro de una alimentación que nos cuida, la prohibición suele generar ansiedad por ellos.



¿Cómo hago uso de todos sintiendo que me cuido?

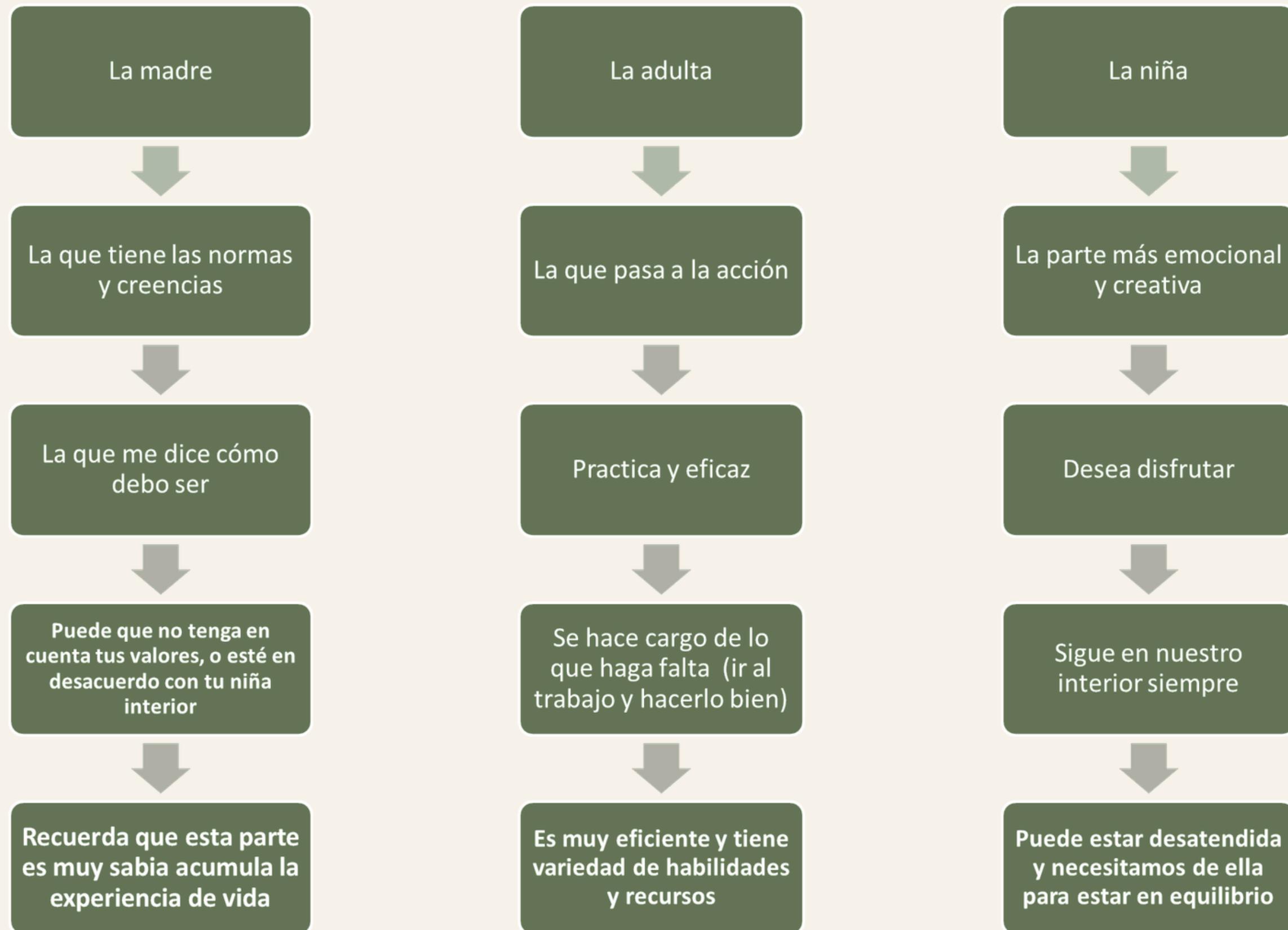
Teniendo disponibilidad de todos

Eligiendo con responsabilidad y flexibilidad

Recordando que, si me prohíbo o me complico mucho la vida, no será sostenible en el tiempo

Recuerda: la madre, la niña y la adulta en equilibrio

NUESTRAS PARTES INTERNAS



NUESTRAS PARTES INTERNAS

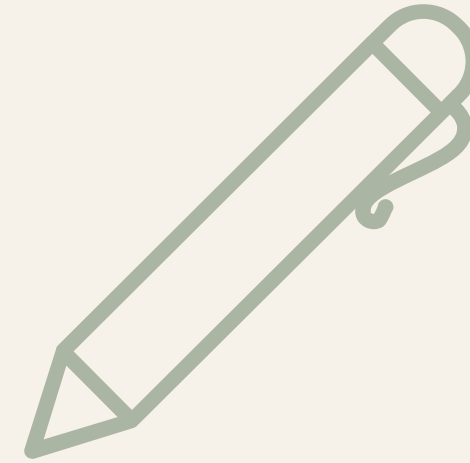


Lo ideal es que las 3 hagan equipo para acompañarnos:

- Si yo como “perfecto” pero siento que me aburro con mis comidas y me falta placer, me falta niña.
- Si quiero comer “ordenado”, con cosas que disfruto, pero me cuesta pasar a la acción, me falta conectar con mi adulta.
- Si me organizo genial, hago la compra, pero luego no me apetece eso que me he comprado, me falta niña.
- Si hago la compra, pero sin mirar muy bien lo que compro, sin pensar en que eso me cuide, solamente en el placer y en la pereza de tener que cuidarme, me falta adulta.

**CONECTA CON TUS RECURSOS, RECONECTA
CON TUS VALORES, CON LO QUE TE HACE
SENTIR BIEN, CON LO QUE SIENTES QUE TE
CUIDA Y ES AMABLE**

REFLEXIONES DEL DEL BONUS 2



- ¿Sientes que todavía hay creencias o mitos sobre el autocuidado o la nutrición que te hacen sufrir?

Ojo, tener creencias y creerte todavía algunos mitos, dudar, o que venga la mente a juzgar, es normal. Lo importante es que esas creencias y pensamientos no te hagan daño, es decir, no puedes controlar lo que sientes o piensas, pero sí puedes gestionar lo que haces con eso que viene a tu mente.

- ¿Qué relación tienes con la báscula? ¿Podrías vivir sin ella? En consulta, la gran mayoría de mujeres que se liberan de ella sueltan mucho sufrimiento. Al final, sin darnos cuenta, “le damos el poder” de hacernos sentir bien o mal a un aparato.
- Revisa si tus partes internas están equilibradas, es decir, sientes que todas de alguna forma te ayudan en tu día a día. Siempre puedes empezar a tenerlas en cuenta.

Si te apetece, puede ser bueno que reflexiones sobre tus habilidades personales y puedas ver cómo las puedes aplicar en tu autocuidado.



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

PASO A PASO PARA CUIDARTE SIN DIETAS

RECORDATORIOS IMPORTANTES



- Recordatorio 1: La restricción nos lleva a activar nuestro sistema de supervivencia y desde ese lugar no hay autocuidado. Por eso la dieta no funciona.
- Recordatorio 2: Mi cuerpo aprende con cada dieta y cada vez soy más reactiva a la restricción. Por eso creo que no tengo voluntad.
- Recordatorio 3: Puedo cuidarme mientras aprendo a aceptar mi cuerpo tal y como es. Es un proceso; recuerda que, seas como seas, tu cuerpo merece respeto, amor y autocuidado.
- Recordatorio 4: Recuerda que la dieta nos lleva al miedo a engordar, la culpa por comer, mentalidad de todo o nada, la desconexión de tus necesidades reales y esto ya sabes que no es cuidarse.

RECORDATORIOS IMPORTANTES



- Recordatorio 5: La policía de la comida y la anti dieta pueden estar, pero ya no dominan tu vida. Recuerda que tus pensamientos no son verdad y puedes no hacer caso.

También te darás cuenta de que a tu alrededor hay muchas personas que tienen su “policía activa”; recuerda que lo que dicen los demás sobre la comida y los cuerpos habla de sus propias inseguridades personales.

- Recordatorio 6: Recurre a tus valores personales de autocuidado cuando dudes. Son una brújula; recuerda que un hábito que te hace sufrir y que no es sostenible seguramente no está alineado con tus valores.

RECORDATORIOS IMPORTANTES



- Recordatorio 7: Nuestro cerebro es complejo y siempre va a desear: formar parte del grupo, ser aceptado, sobrevivir... Recuerda tratarte con amabilidad cuando entres en exigencia, estamos aprendiendo toda la vida.
- Recordatorio 8: Confía en tu cuerpo, si quieres hacer pis, lo haces, y cuando quieras comer, comes. Esto va de atender a tus señales y volver a confiar en ti, recuperar parte de tu poder personal.

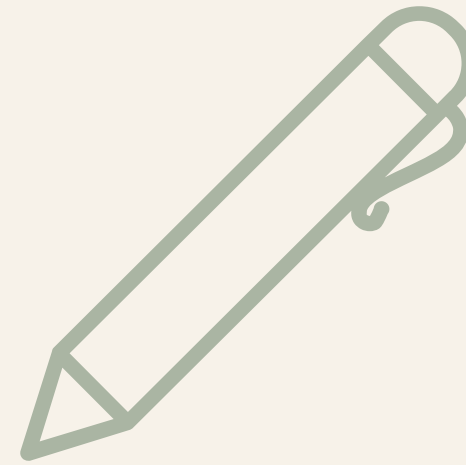
PASO A PASO PARA CUIDARTE SIN DIETAS

- **Paso 1.** Rechazar la mentalidad de dieta: Acciones extremas y que no tienen en cuenta tu salud mental. Lo que me estresa y me hace sufrir no es para mí.
- **Paso 2.** Honra tu hambre: Conecta con tus señales de hambre, saciedad y satisfacción. Dale al cuerpo todo lo que necesita para nutrirlo con amor.
- **Paso 3.** Haz las paces con la comida: No hay alimentos prohibidos, pero elijo con responsabilidad, placer y flexibilidad. Tengo en equilibrio a mi “madre, adulta y niña”.
- **Paso 4.** Incluye el placer y la organización. Planifica tus comidas con flexibilidad, incluye placer en tu planificación. Póntelo fácil, encuentra tu modo de planificar semanalmente.
- **Paso 5.** Gestiona tu hambre emocional: Crea tu lista de cosas que necesitas para calmarte, que no siempre será comida. Equilibrar a tu “madre, adulta y niña” te ayuda a validar tus emociones.

PASO A PASO PARA CUIDARTE SIN DIETAS

- **Paso 6.** Respeta a tu cuerpo y dale lo que necesita. Buen descanso, naturaleza, movimiento, relax, relaciones sociales, vocabulario interno amable, nutrición para el alma, teniendo en cuenta tu momento vital. Intenta encontrar el equilibrio.
- **Paso 7.** Incluye la sabiduría nutricional: Platos completos, variados, nutritivos, que disfrutas, que te cuidan. Incluye la atención plena y respiraciones. Con flexibilidad y paciencia, encuentra la forma de nutrirte y satisfacer tus sentidos.
- **Paso 8.** Vuelve a confiar en ti y en tu cuerpo: Sigue tratando con respeto, amabilidad y conciencia a tu cuerpo. “Cada día nutres la semilla de la reconexión contigo”. Eres la que más sabe sobre qué te hace bien, vuelve a reconectar con esa sabiduría innata.

REFLEXIONES DEL DEL BONUS 3



Revisa tu lista de “alimentos prohibidos”:

- ¿Te acuerdas de esta lista? ¿Cómo ha ido? ¿Sientes que tienes permiso para comer a la vez que disfrutas y te cuidas?
- ¿Recuerdas cuál era tu objetivo en el primer día de ejercicios y reflexiones? ¿Cuál era tu para qué? ¿Se ha cumplido de alguna forma o estás en el camino? ¿Sientes que has avanzado y mejorado?
- Revisa el paso a paso que te he contado y valora si de alguna forma has podido empezar, integrar o tener en cuenta esos pasos en tu vida.
- Fíjate en todos los pasos que has dado en este curso y espero que sigas tu camino personal de autocuidado y nutrición para el alma.



GRACIAS

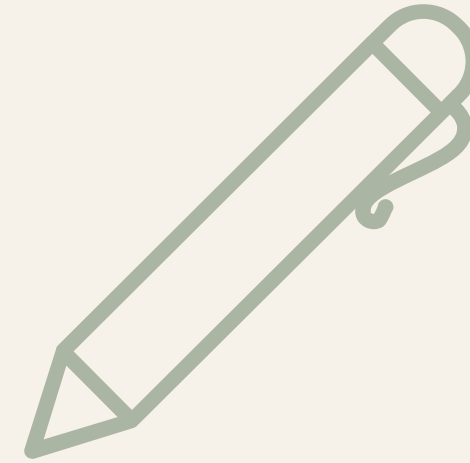
Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com

CLASE DE YOGA Y DANZATERAPIA

CLASE DE YOGA Y DANZA

REFLEXIONES DEL DEL BONUS 4



- ¿Has podido hacer las clases? ¿Cómo ha sido la experiencia?
- ¿Durante tu semana tienes espacios de movimientos que sientes que te cuidan y disfrutas?
- ¿Quieres seguir practicando Yoga o Danzaterapia? Recuerda que puedes unirte a la escuela de movimiento Amable desde el enlace que tienes disponible en el bonus.



GRACIAS

Recuerda que si quieres hacer el proceso acompañada puedes contactar con kokoro

info@kokoropsiconutricion.com