

ADELGAZA CON SALUD

Guía básica para perder peso y
ganar salud sin sufrir el temido
efecto rebote



*Cuida tu cuerpo. Es el único
lugar que tienes para vivir.*





Natalia M.

Salud Integral



SOBRE MI

Hola, soy Natalia, la creadora del espacio de bienestar **NataliaSaludIntegral** y del blog **ArteSanos de salud**, con el deseo de hacer llegar a todos los que lo necesiten mis conocimientos y mi experiencia de una manera fácil de entender y de poner en práctica.

Considero que toda enseñanza que nos llega en la vida hay que compartirla con los demás, porque no sabes a quién le podría cambiar la vida. Así que, desde la más profunda humildad, te ofrezco este ebook con la esperanza de que te pueda ayudar en tu búsqueda hacia una salud plena y una vida más feliz.

Soy naturópata, considero las terapias naturales imprescindibles en nuestras vidas. Además, las descubrí cuando estaba muy mal de salud y la medicina alopática no solo no me daba soluciones, si no que me decían que era normal tener una dermatitis brutal que cada vez empeoraba más, que era normal tener migrañas que me inhabilitaban, que era normal tener estreñimiento, que la sensibilidad al gluten no existe y un larguísimo listado de enfermedades que tenía que admitir como parte de mi vida.

@nataliasaludintegral

+34 865 55 03 34



Y fue en ese momento cuando ya no pude aguantar más esa "normalidad" y empecé a buscar... A buscar ALGO que me de respuestas, que me de soluciones a mis problemas de salud.

A partir de ahí mi vida cambió por completo. He aprendido muchísimo(y sigo aprendiendo todos los días) sobre alimentación, cocina, salud, medicina integrativa, terapias naturales, técnicas de meditación, y muchas cosas más. Me enamoré de la naturopatía, de su manera holística de ver al ser humano. He sido mi primer paciente y comprobé en mí la eficacia de todo lo que estaba aprendiendo.

Ha sido un camino largo y no siempre fácil, pero ¡¡¡absolutamente maravilloso!!! Gracias a todo lo que sufrí, mi vida cambió totalmente. Paradójicamente, mis enfermedades me salvaron la vida.

Si a ti te pasa lo mismo, cambia la visión: las enfermedades solamente son señales de alarma que te mandan tu cuerpo para que tomes acción y cambies algo.



www.nataliasaludintegral.com

Si no estás contenta con tu peso, empieza precisamente por ahí: aprende a quererte tal y como eres y desde esta postura haz cambios en tus hábitos diarios y sé constante. ¡Házlo por y para ti!

Espero que puedas empezar tu camino para mejorar tu salud y recuperar tu peso precisamente con la ayuda de este ebook. Deseo que sea un comienzo maravilloso para ti y que esto te de alas para continuar, para buscar más y llegar hasta donde tú quieras. Y sobre todo, no olvides que *NO PUEDES ESPERAR COSAS DIFERENTES SI HACES LO MISMO DE SIEMPRE.*



No dudes en pedirme asesoramiento si así lo consideres, estaré encantada de ayudarte en todo lo que pueda.

Puedes contactar conmigo por una de estas vías:

- teléfono: +34 865 55 03 34 / WhatsApp
- Instagram: @nataliasaludintegral
- Facebook: NataliaSaludIntegral
- correo: nataliasaludintegral@gmail.com

Querida ,

¿Sabías que la mayoría de las personas que siguen una dieta sufren el efecto rebote y acaban ganando más peso de lo que han tenido? Si tienes interés en este e-book es porque seguramente te ha pasado por lo menos una vez en la vida. A mi me ha pasado unas cuantas. Y he sufrido las consecuencias que han tenido en mi salud por muchos años. Es por eso que quiero compartir contigo las cosas que me ayudaron a volver a tener la salud que deseaba, para ahorrarte tiempo, dinero y sobre todo pasar por enfermedades innecesarias.

La mayor equivocación cuando queremos bajar de peso es centrarnos solamente en la alimentación. Y muchas veces hasta esto lo hacemos mal. Y así aparece el famoso y omnipresente efecto rebote, cuando después de costarte la vida perder unos kilos, resulta que te llegan de vuelta algunos más.

La solución que yo apliqué y que te propongo aquí es mirar la salud de manera holística, aplicar cambios en todos los pilares de nuestra salud, ser constante y disfrutar del proceso y de cada pequeño logro. Espero que me acompañes y que te sirva de mucho.

Con cariño,

Natalia Mihalache

LOS 4 PILARES DE TU SALUD



ALIMENTACIÓN



DESCANSO



ACTIVIDAD FÍSICA



GESTIÓN DEL ESTRÉS

*Cuando la dieta no es
correcta, la medicina no
sirve.*

*Cuando la dieta es correcta,
la medicina no es necesaria.*

Proverbio ayurveda



ALIMENTACIÓN



Esta foto la hice en un centro comercial porque me encantó el mensaje. Además, era un puesto de comida rápida solo de ensaladas y comida saludable. Una maravilla, difícil de encontrar, pero oye, poco a poco estoy segura de que las cosas cambiarán, de que tomaremos consciencia y pondremos nuestra salud como prioridad.

Y realmente es así, la comida es vida, es uno de los pilares de nuestra salud. Si comemos unas cuantas veces al día, ¿porqué no hacerlo bien y no tener que corregirlo más tarde, cuando llegan dolencias y malestar?

Te voy a dejar a continuación unas cuantas cosas importantes a tener en cuenta a la hora de comer para poder perder peso sin perder la salud, sin restricciones dañinas y que puedas mantener en el tiempo.

<https://nataliasaludintegral.com>



Cuidando mi alimentación

Tenemos que comer para vivir y no vivir para comer



1. **Las dietas restrictivas**, que te cuestan hacer y te pueden provocar ansiedad muchas veces, nunca dan resultados a largo plazo. Puedes adelgazar rápido en ciertos casos, pero al dejarlas, se suele engordar más que antes de empezarlas(el famoso efecto rebote). Para no hablar del efecto negativo que tienen en tu salud.
2. Hay que tener claro que si el objetivo es perder peso, tiene que haber un **déficit energético**, de lo contrario hablaríamos de estilo de vida saludable, de una alimentación sana, pero no de pérdida de peso.

“ Si no puedes pronunciarlo, no lo comas. Sentido común. ”

¿Qué es un déficit calórico(energético)? En pocas palabras y al entendimiento de todos, un déficit calórico tiene lugar cuando ingerimos menos calorías de las que gastamos. Este proceso tiene que ser equilibrado y progresivo, por lo que te aconsejo consultar a un profesional, ya que perder mucho peso en poco tiempo puede tener consecuencias negativas para tu salud. A la hora de calcular el gasto energético, hay que tener en cuenta no tanto la cantidad de las calorías, si no la **calidad** de las mismas. Y aquí hablamos de la **comida real**, las frutas, verduras y todo aquello que tiene un alto valor nutricional y no esté procesado. A poder ser, los mejores productos que podemos comprar son las que no necesitan etiqueta, los que nos proporciona la naturaleza. Y si llevan etiqueta, que tengan como máximo 5 ingredientes. Concluyendo, menos **procesados** y más **comida real**.

3. Prioriza los **alimentos de origen vegetal**. Y si consumes alimentos de origen animal, procura que sean ecológicas(como hemos dicho antes, la calidad de lo que ingieres es de vital importancia).
4. Este punto probablemente sea el que más cueste a la mayoría. Se trata de quitar de tu alimentación el **azúcar refinado** en todas sus formas. No hablo solamente de no echar azúcar en el café, si no de todos los productos de bollería, galletas, zumos, chuches...Además, los productos tienen azúcares añadidos, hay que mirar bien la etiqueta y ver cuanto azúcar tiene. Aquí tienes los valores aproximados, para que te hagas una idea a la hora de comprar(cantidad de azúcar por cada 100g/ml de producto):
bajo: <2g
medio: 2 - 10g
alto: > 10g
No solo he de evitar el azúcar refinado, si no también los alimentos de alto índice glucémico. Este punto lo voy a explicar algo mejor, porque es muy importante que lo entiendas, puesto que en una dieta para pérdida de peso es imprescindible dejar el azúcar.

El índice glucémico(IG) es la capacidad que tiene un alimento de subir los niveles de azúcar en sangre. Por lo tanto, los alimentos con alto IG son los que suben de manera inmediata nuestra glucemia en sangre, mientras que los que tienen un bajo IG liberan el azúcar poco a poco, sin provocar estas subidas tan bruscas.

Te preguntarás ¿porqué son tan malas esas subidas de azúcar? Te explico: cuando comes, por ejemplo, un donut o bebes una Coca-Cola, con sus cantidades muy elevadas de azúcar, la glucemia en sangre sube rápidamente, teniendo lugar un proceso entero de activación del tejido graso que tiene como consecuencia acumulación de grasa, sobre todo abdominal. Además, cuando el nivel de azúcar sube bruscamente, bajará igual de rápido y por debajo de los niveles normales, lo que provocará los famosos bajones de azúcar. Estos harán que tengas todavía más ganas de comer dulce, por lo que entras en una rueda de hámster, comiendo cada vez más y acumulando más grasa.

Ejemplos de alimentos con alto IG: jarabe de maíz, patatas fritas, harinas refinadas, pan blanco, arroz blanco, cereales de desayuno azucarados, zumos, bebidas azucaradas, mermelada, miel, etc

Ejemplos de alimentos con bajo IG: pescado, aguacate, la mayoría de las verduras, semillas, legumbres, setas, jengibre, bebida de almendra o avena(¡sin azúcar!), quinoa, manzana, pera, naranja, frutos rojos, harina de algarroba, almendras, avellanas, pistachos, nueces, cacao puro, chocolate >85%, etc.

Para concluir, ten en cuenta estos consejos:

- da preferencia a los alimentos con un IG bajo
- en el caso de consumir un alimento con alto IG, combínalo con uno de bajo IG para que se equilibre el efecto



en los niveles de glucemia; por ejemplo, si come arroz blanco, que sea acompañado de mucha verdura, que además del IG bajo tiene mucha fibra, ayudando de esta manera a que el azúcar del arroz se libere más despacio

- come la fruta entera y evita los zumos, aunque sean naturales
- lo mismo pasa con la patata, mejor entera horneada que hecha puré, éste último tiene un IG mayor
- la pasta al dente tiene un IG menor que la pasta cocida más tiempo

Espero que he podido hacerte entender la importancia de dejar el azúcar, sobre todo si se quiere perder peso. Por supuesto este es un tema extremadamente amplio e importante, pero he querido dejarte unos tips para que puedas empezar desde ya tu transformación. No te obsesiones, haz cada día un poquito y verás como, con constancia, el avance será significativo.

5. No comas hasta hincharte.

Los nativos de Okinawa, que es la isla japonesa con mayor índice de centenarios del mundo, dejan de comer cuando sienten que su estómago se ha llenado en un 80%, evitando de esta manera una digestión larga que desgaste el cuerpo.

6. Deja espacios de tiempo para que el sistema digestivo descanse.

O lo que viene siendo el famoso **ayuno intermitente**. Para nada es una moda, si no una herramienta muy antigua que beneficia enormemente nuestro cuerpo. Imagínate que tú tendrías que trabajar todo el tiempo, sin poder descansar durante toda tu vida. Pues al mismo estrés sometes tú a tu sistema digestivo sin darle períodos de tiempo para que descanse. Intenta por lo menos tener ventanas de 12 horas sin comer porque no es tan difícil como parece: si acabas de cenar a las 9 de la noche y desayunas a las 9 de la mañana del día siguiente, habrás conseguido las 12 horas de ayuno. Inténtalo, date esta oportunidad, aportarás muchos beneficios a tu salud.

7. Come con presencia.

Es muy importante sentarte a comer sin distracciones, sin teléfono, RRSS, TV, etc. Sé consciente de lo que comes, intenta sentir el sabor, la textura de los alimentos; come despacio y mastica muchas veces cada bocado, ten presente que la digestión empieza en la boca, no te saltes este paso.

Claro que hay muchas más cosas que se pueden hacer, pero te aseguro que si empiezas a poner en práctica todo lo que te dejo en este e-book, vas a notar un cambio espectacular no solamente en tu peso, si no en tu salud en general.



Recapitulemos lo más importante en cuanto a tu alimentación que puedes empezar a hacer desde este mismo momento para perder peso ganando salud al mismo tiempo:

- NADA de dietas restrictivas
- Prioriza los alimentos de origen vegetal
- Come comida real
- Deja fuera de tu alimentación los procesados
- Aumenta la ingesta de fruta y verdura
- Di NO al azúcar refinado
- No comas hasta hincharte
- Aprende a estar presente a la hora de comer/ fuera distracciones
- Practica el ayuno intermitente
- Y sobre todo haz todo lo anterior desde el amor propio, sabiendo que es una manera de quererte y disfrutando de cada pequeño paso.

¡¡PORQUE TE LO MERECEES!!!

Cualquier duda que tengas, contáctame y estudiaremos tu caso.

!!!PRIMERA CONSULTA GRATIS!!!



nataliasaludintegral@gmail.com



+34 865 55 03 34 / WhatsApp



www.nataliasaludintegral.com

Consultas online o presenciales



Los que piensan que no tienen tiempo para ejercicio físico, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad.

Edward Stanley

ACTIVIDAD FÍSICA



**EL EJERCICIO FÍSICO NOS AYUDA
A "SUDAR" LAS PEQUEÑAS COSAS
QUE NOS ALEJAN DE LA
FELICIDAD.**

<https://nataliasaludintegral.com>

La importancia de tener una vida activa

El ejercicio no sólo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor.



Que la actividad física es uno de los pilares imprescindibles de nuestra salud está claro. Lo que no tiene claro mucha gente es lo vital que llega a ser **tener una vida activa a diario**. Por muchos hábitos saludables que tengas, si eres una persona sedentaria, te aseguro que tienes muchas papeletas para desarrollar enfermedades varias.



Supongo que lo que te diré a continuación te parecerá exagerado, pero es la pura verdad, según la ciencia: una persona delgada, pero sedentaria tiene mayor riesgo de enfermar y morir que una persona obesa que se mantiene activa. Esto quiere decir que es totalmente erróneo pensar que el ejercicio físico sirve solo para

perder peso. La **inactividad física** supone un riesgo real para la salud en general:

- aumenta por 4 la probabilidad de padecer hipertensión, diabetes o depresión

- incrementa en un 10% el riesgo de tener algún cáncer, incluido el cáncer de mama
- en la esperanza de vida resta 7 años

Según la OMS, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. Pero lo realmente importante es que **los primeros 6 factores se pueden prevenir y mejorar con la ayuda de la actividad física**. No se si os dais cuenta de lo importante que es esto y cuanto sufrimiento nos ahorramos si tenemos una vida activa.

La parte más sana de nuestro cuerpo es la que más se ejercita.
Séneca

El segundo dato que os voy a dejar y os va a sorprender mucho es el siguiente: según estudios, una persona que permanece sentada más de 3 horas seguidas aumenta la mortalidad por todas las causas, pero si el tiempo se eleva a las 6 horas seguidas, aumenta en un 50% el riesgo de padecer cáncer de pulmón. Y si os parece mucho tiempo estar 6 horas sentado, os aseguro que le pasa a mucha gente, ya sea en el trabajo o bien en casa, trabajando o pasando el rato. Si no me crees, estate atento al tiempo que pasas sentado, puede ser que te sorprenda. Y este dato no es para dejarlo pasar, porque si estás más de 3 horas seguidas sentado va a aumentar tu grasa visceral independientemente de que comas bien y hagas ejercicio. Para que lo entiendas mejor: aunque comas sano y hagas 1 hora de ejercicio diario, pero el resto del día no te mueves, incluso pasas más de 3 horas seguidas sentado, aumentará tu grasa visceral. Así de sencillo.

Creo que ha quedado claro que además del ejercicio físico es muy importante **mantenerse activo durante todo el día.**

Cosas sencillas como subir las escaleras, limpiar la casa, pasar la aspiradora, jugar con los niños, caminar, etc te ayudan a estar activo. Para no hablar de quemar calorías...

La idea es simple: muévete más y olvídate de estar horas en el sofá o delante del ordenador. Y si el trabajo te obliga hacerlo, he aquí la solución(siento decepcionarte pero si, hay solución para esto también 😊): levántate cada 30 - 40 minutos y haz algún tipo de movimiento por lo menos un minuto. La idea es interrumpir el tiempo sentado y si es posible, involucrar también la parte superior del cuerpo, no solo las piernas.



En cuanto al **ejercicio físico**, si bien se tiene que adaptar a las condiciones personales de cada uno, hay unas reglas generales que puedes seguir. Según la OMS, las personas entre 18 y 64 años deberían acumular:

- un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien
- 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien
- una combinación equivalente de actividades moderadas o vigorosas
- dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.



Ejemplos de actividad moderada (aumenta el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón, pero aún nos permite hablar): caminar rápido, yoga, bailar, jugar con los niños, natación relajada, etc



Ejemplos de actividad vigorosa(la respiración se ve dificultada, falta el aliento, aumento sustancial de la frecuencia cardíaca): correr, aerobio, cargas pesadas, deportes de competición como fútbol, baloncesto, voleibol, natación rápida, bicicleta, etc



Conclusión:

Hacer ejercicio regularmente y tener una vida activa el resto del tiempo es sinónimo de salud a todos los niveles, incluyendo un peso corporal óptimo.

Si quieres un plan personalizado para conseguir tu peso deseado o mejorar tu estado de salud, escíbeme para concretar una cita.

¡¡¡PRIMERA CONSULTA GRATIS!!!



nataliasaludintegral@gmail.com



+34 865 55 03 34 / WhatsApp



www.nataliasaludintegral.com

Consultas online o presenciales

DESCANSO



**Unas buenas risas y un largo
sueño son las mejores curas en el
libro del doctor.**

Proverbio irlandés

<https://nataliasaludintegral.com>

El sueño, pilar esencial para la salud

Dormir bien es imprescindible para una buena salud física y mental



Tener un sueño de calidad es absolutamente indispensable si quieres gozar de una buena salud. Así como ingerimos alimentos que nos protegen de la inflamación, tienes que saber que un buen descanso es una de las cosas más antiinflamatorias que hay.



Seguro has escuchado alguna vez la expresión "sueño reparador". Y es porque todos los tejidos dañados se reparan por la noche, mientras dormimos, de aquí la importancia de dejar el cuerpo que haga sus funciones cuando toca hacerlas. Por ejemplo, si cenas tarde, el cuerpo va a centrarse en hacer la digestión en vez de reparar tejidos. Si esto se convierte en un hábito, el

cuerpo se inflamará cada vez más y empezarán a aparecer enfermedades que disminuirán nuestra calidad de vida y por supuesto dificultará la pérdida de peso.

¿Cuánto es aconsejable dormir? Es verdad que hoy en día no tenemos en cuenta nuestros ritmos circadianos, estamos expuestos a estímulos como la luz artificial casi todo el tiempo. Nos hemos olvidado que somos programados para ir a dormir cuando se hace de noche y despertar cuando el sol amanece. La luz induce la producción de cortisol en nuestro cuerpo, que es la hormona del estrés y de la actividad, lo que es normal durante el día. En cambio la oscuridad induce la producción

de melatonina, que nos ayuda a relajarnos y a poder descansar. Por lo tanto, si por la noche, en vez de irnos a la cama continuamos exponernos a la luz artificial, nuestro cerebro no sabrá que es de noche y se verá perjudicada la producción de melatonina. Si además de esto cenamos tarde...creo que no hace falta decirnos que estamos volviendo locos todos los procesos naturales de nuestro cuerpo. Y después nos quejamos de insomnio, ansiedad y mil problemas más.



“ Un buen día empieza la noche antes. Si duermes más y mejor, vivirás más y mejor. ”

Según los estudios, a partir de los 18 años es saludable dormir entre 7 y 9 horas. Es perjudicial dormir menos de 7h pero ojo, que también lo es el dormir más de 9h.

Y si piensas que puedes recuperar el fin de semana las horas perdidas, te equivocas: también es perjudicial dormir demasiado el fin de semana, de hecho hay que dormir exactamente igual, de 7 a 9 h, como el resto de días.

Conclusión: lo mejor es tener la misma rutina de ir a la cama y despertarte, siempre a las mismas horas.



Podemos ayudar a la producción de melatonina consumiendo ciertos alimentos unas hora antes de dormir, como por ejemplo cerezas, nueces, pistachos o kiwis, así como tomates, plátanos, piña o mango.

También en el desayuno puedes tomar alimentos ricos en triptófano, para mejorar la producción de serotonina y melatonina: pescado, huevo, tofu, pavo, parmesano, semillas de calabaza, almendras.

¿Qué más puedes hacer para tener un sueño de calidad?

- Intenta no hacer ejercicio físico por la noche, es preferible que lo hagas durante el día; sí es aconsejable implementar alguna práctica relajante que te ayude a conciliar el sueño como yoga, meditar, leer, etc.
- Evita las actividades estresantes que harán que se produzca cortisol.
- No te acuestes demasiado tarde, ya que tu producción de melatonina se verá afectada; si es posible, no más tarde de las 23-23:30.
- La ausencia de dispositivos móviles en tu habitación ayudará a tu descanso; por lo menos pon tu teléfono en modo avión,
- No consumas café, alcohol, tabaco antes de ir a dormir,



Por supuesto te dejaré algunas plantas que te puedan ayudar a relajarte y a conciliar el sueño, como la pasiflora, la tila, el azahar; te metes en la cama, te relajas con unas respiraciones profundas y te tomas una taza con la infusión calentita, con una cucharita de miel; ya verás la tranquilidad que te da.



También te puedes ayudar con los aceites esenciales de naranja dulce, mandarina (sobre todo para niños) y la reina de la relajación, la lavanda.



Conclusión:

Un buen descanso no es negociable si quieres perder peso y disfrutar de una buena salud. Empieza por lo menos a poner en práctica algunas de las cosas que te he dejado en este e-book y te sorprenderán los cambios que verás en ti.

Si quieres un plan personalizado para conseguir tu peso deseado o mejorar tu descanso, escíbeme para concretar una cita.

¡¡¡PRIMERA CONSULTA GRATIS!!!



nataliasaludintegral@gmail.com



+34 865 55 03 34 / WhatsApp



www.nataliasaludintegral.com

Consultas online o presenciales



**El tiempo que se disfruta es el
único tiempo vivido.**

Jorge Bucay

GESTIÓN DEL ESTRÉS



El estrés destruye nuestra capacidad de frenar nuestros impulsos. Nos convierte en un auto sin frenos que termina atropellando a las personas que más queremos.

David Fischman

<https://nataliasaludintegral.com>

Gestionando el estrés gestiono mi vida

El estrés es causado principalmente por estar
“aquí” y querer estar “allí”



Si hablamos de la salud en general y también de la pérdida de peso en particular, la gestión del estrés es un factor igual de importante que los anteriores. El estrés produce inflamación, por lo que no puedes pretender bajar de peso de una manera saludable con un cuerpo que no es capaz de trabajar adecuadamente.



Vivimos de una manera acelerada, bajo una presión constante y este estrés sostenido en el tiempo es el causante de innumerables patologías de todo tipo, incluidas las metabólicas. Algunos de los síntomas del estrés son la fatiga física y mental, dolores, insomnio, ansiedad, problemas digestivos, estado de irritabilidad, aumento de peso, etc.

Las causas más frecuentes suelen ser el exceso de tareas, problemas de sueño, desempleo, problemas emocionales, enfermedades, relaciones, etc. En los tiempos que vivimos no es fácil tener una vida libre de estrés. Es verdad. Pero la cuestión no es evitarlo, es saber gestionarlo para que no te afecte negativamente. Por ejemplo, cuando vas en coche al trabajo y hay atasco, puedes reaccionar de 2 formas: enfadándote, entrando en un estado de irritabilidad que te afectará tanto que hará que llegues al trabajo de mal humor o totalmente al contrario, aceptar que esto no depende

de ti y aprovechar el tiempo para escuchar tu canción favorita o un podcast sobre un tema que te interesa o cualquier otra cosa que te haga controlar tu estado emocional. Puede costar al principio, pero si lo consigues, habrás dado un paso gigante en mejorar tu salud. No quiero que me creas, simplemente pruébalo:

- se consciente que la situación es la que es y no depende de ti cambiarla
- acéptala, respira profundamente unas cuantas veces



- haz algo productivo /placentero, que te ayude a pasar el rato .

“ Cada día te presenta una elección :
estresarte o
relajarte. ”
Joan Borysenko

Hay que entender que estamos preparados para el estrés real, que es un estrés agudo que nos beneficia y nos protege, como por ejemplo el hambre, la sed, el frío, calor, las amenazas reales como puede ser el ataque de un animal salvaje, etc.

Pero no estamos preparados para el estrés que vivimos diariamente, como es el estrés en el trabajo, el emocional, por salud, etc. , que es un estrés crónico, que nos enferma con el paso del tiempo.

Hemos pasado del estrés fisiológico a uno patológico, en el que se liberan constantemente hormonas del estrés que nos llevará a tener una inflamación crónica de bajo grado. Sometemos el cuerpo a una permanente simpaticotonía, o dicho de otra manera, de hiperactividad continua, sin ser capaces de relajarnos, de dejar que el cuerpo se regenere; de aquí pasamos a la inflamación y desgaste del mismo, lo que inevitablemente nos conducirá a la enfermedad.



Os dejaré el remedio más sencillo que existe y además, gratis para bajar el nivel de estrés; **reír mucho**. Si, así de simple: si el cortisol se activa con algo que interpretamos como amenaza y la risa es exactamente lo contrario, nos relajaremos y los niveles de cortisol bajarán. Más fácil imposible.

Lo más importante es TU ACTITUD FRENTE A LA VIDA. Tienes que saber que las cosas no son ni buenas, ni malas. Simplemente SON. Somos nosotros, nuestros filtros con los que miramos las cosas, los que hacen que sean positivas o negativas.

Nuestros pensamientos rigen nuestra vida. **Pensar**, por ejemplo, que no vales, te hará **sentir** lo mismo, lo que conducirá a que te **comportes** en consecuencia. Así que aprende a cuidar tu diálogo interno, aprende a hablarte bien, porque esto determinará tu vida.

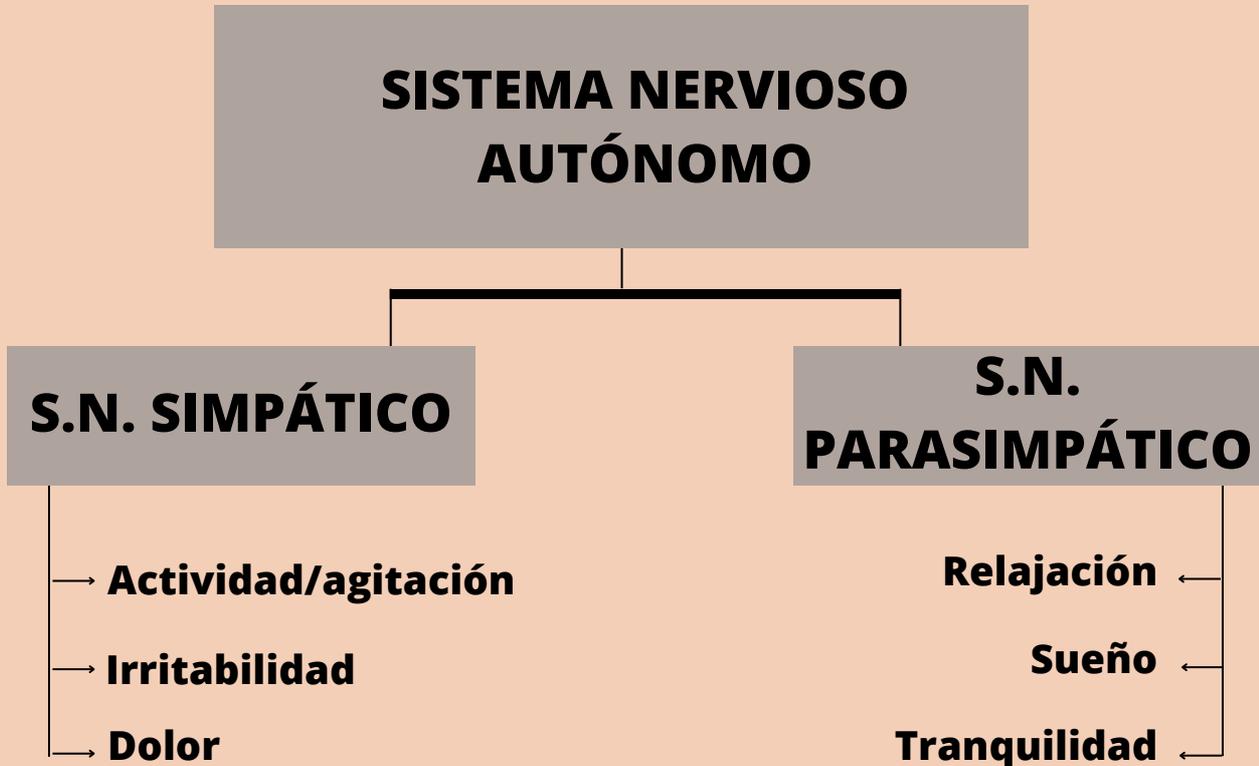


Ríe, socializa, perdónate y perdona a los demás, pasa tiempo en la naturaleza, haz cosas que te llenen y que te gusten, haz ejercicio, baila, practica yoga, mindfulness o lo que sea que te relaje.

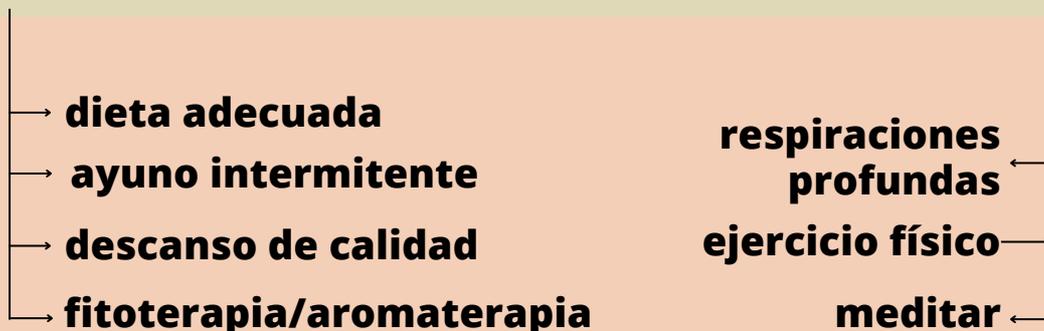
Aprende a enseñar a tu mente a **estar presente**. En un mundo en el que se vive tan de prisa, entiendo que no sea fácil. Tu mente está bombardeada en cada momento de muchísimos pensamientos y aprender a gestionarlos no es tarea del todo fácil. Pero merece todo tu esfuerzo. Inténtalo.

Se trata de estar en el momento, no de hacer una cosa y pensar en otra cosa. Si cocinas, no puedes pensar en lo que has hecho ayer, en lo que te ha dicho tu jefe o mil cosas más. Solamente cocina, se consciente de lo que haces, de como lo haces, del color y la textura de los ingredientes, etc. Con un poco de práctica, verás que poco a poco acostumbrarás a tu mente a no divagar tanto.

Estructura



QUÉ HACER PARA ESTIMULAR EL PARASIMPÁTICO



Según el esquema anterior, si queremos llegar a bajar los niveles de estrés está claro que hay que estimular más el parasimpático y bajar la actividad del simpático .

Si tú te relajas y bajas los niveles de estrés durante el día, vas a conseguir mejorar el sueño por la noche. Y si descansas mejor por la noche, reducirás el estrés durante el día. Ya ves la gran relación que hay entre tu estilo de vida, tu descanso y el estrés.

No puedes llevar un estilo de vida caótico y pretender tomarte la pastilla mágica que hará que duermas como un bebé. Esto no existe. Pero la solución la tienes tú, empieza hacer cambios en todas las áreas de tu vida y las mejoras no tardarán en verse.

La fitoterapia y también la aromaterapia son siempre nuestros aliados y esta vez no podía ser de otra manera.

Las **plantas** ayudan a relajarte durante el día o a conciliar el sueño por la noche. Estas son algunas de ellas que puedes tomar todo el día: tila, pasiflora, espinillo blanco, azahar.

Por la noche puedes añadir también lúpulo o amapola y tendrás una infusión para dormir bien.

En cuanto a los **aceites esenciales**, unas gotitas de lavanda/naranja/mandarina en la almohada a la hora de dormir te relajará y te ayudará a descansar. También en momentos de estrés, de ansiedad, oler uno de estos aceites(o mejor una mezcla de estos) relaja y calma al instante.

En cuanto a la valeriana, la aconsejo en extracto, la planta para mí tiene un sabor bastante desagradable para usarla en infusión. Eso sí, no se debe tomar justo antes de acostarse si no unas 2h antes como mínimo, para no alterar el sueño.



Otra herramienta para bajar el estrés es, sin duda, la práctica de **ejercicio físico**. Durante el día, entre las 7h y las 18h puedes hacer todo tipo de ejercicio que quieras. Por la noche, una sesión de 30 minutos de yoga o de estiramientos dará calidad a tu sueño. A partir de las 22h es aconsejable no hacer ningún tipo de ejercicio.

Espero que te hice ver el efecto tan grande que tiene saber relajarte y tomarte la vida con calma y filosofía. Te dejo muchas prácticas que puedes empezar a implementar en tu día a día. Espero que lo hagas y que puedas llegar a tu peso óptimo con salud y felicidad. Y no olvides nunca:

NO ES EL ESTRÉS LO QUE NOS MATA, SINO COMO REACCIONAMOS ANTE ÉL.

Si necesitas acompañamiento para solucionar cualquier problema de salud, concreta una cita sin ningún compromiso.

!!!PRIMERA CONSULTA GRATIS!!!



nataliasaludintegral@gmail.com



+34 865 55 03 34 / WhatsApp



www.nataliasaludintegral.com

Consultas online o presenciales



TUS HÁBITOS DECIDIRÁN TU SALUD

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÁS?

Espero haber conseguido mi propósito con este e-book: cambiar tu manera de ver las cosas en cuanto a tu salud, a tus hábitos y a la manera de hacer una dieta.

Date cuenta que haciendo pequeños cambios todos los días y siendo constante conseguirás muchísimo más que si intentas hacerlo todo de golpe y perfecto.

Disfruta la vida, se feliz contigo mismo y con tus seres queridos, alégrate del sol, de la naturaleza y de cada cosa que tienes. Cada día es una nueva oportunidad de hacer mejor las cosas. Aprovéchala.

Y si yo he podido ayudarte a tomar mejores decisiones, estaré feliz por haber cumplido mi misión: ¡¡vivir en un mundo de personas sanas y felices!!



*Más allá de la
complejidad,
todo es simple.*



Natalia M.
Sabud Integral

CONTACTAR



ALCOY, ALICANTE



WWW.NATALIASALUDINTEGRAL.COM



+34 865 55 03 34