

Activa tu  
Metabolismo  
Emocional



[www.sientemente.com/pierdepeso](http://www.sientemente.com/pierdepeso)

Tratar de perder peso  
haciendo una dieta, es como  
querer construir una casa  
solo con los planos...



[www.sientemente.com/pierdepeso](http://www.sientemente.com/pierdepeso)

# Conoce los 3 pilares

Para construir un cuerpo sano



## NUTRICIÓN EMOCIONAL

Conoce la relación entre emociones y metabolismo.

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Conoce tu hambre y libera tu metabolismo de la adicción.

## MOVIMIENTO INTELIGENTE

Ejercicio vs Movimiento  
Encuentra el adecuado para ti.

# Emociones y Metabolismo

*Dime qué te pesa y te diré cuánto pesas*

Desde niños adquirimos muchas creencias relacionadas con la salud, el peso y la imagen. Nos hicieron creer que para tener un cuerpo sano, era necesario comer bien y hacer ejercicio, pero nadie nos habló del enorme impacto que tienen las emociones en la salud y el metabolismo.



Muchas de esas creencias eran equivocadas o incompletas y por eso cada vez más la medicina y la ciencia, se enfocan en comprender la relación que existe entre lo "invisible" (pensamiento+emoción) y el resultado que eso genera en el cuerpo.

Seguramente has intentado todo, dietas, ejercicio, pastillas, masajes, incluso cirugía, pero es probable que tu peso siga siendo un tema de preocupación, eso es porque has estado todo este tiempo tratando de cambiar el resultado y no la verdadera causa.

A continuación encontrarás un breve test que te dará una idea de las posibles causas emocionales de tu dificultad para perder peso.

# Emociones y Metabolismo

Comer te produce miedo o ansiedad	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
Tienes miedo permanente a engordar o no poder perder peso	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
Te sientes culpable cuando comes	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
Te sientes triste, enojada o frustrada por no tener el cuerpo que deseas	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
A menudo te dices gorda o te molesta que alguien más te lo diga	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
Vives permanentemente estresado o ansioso	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
Sientes que no tienes fuerza de voluntad para mantener la dieta y el ejercicio	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
Te preocupa todo el tiempo lo que otros digan sobre tu apariencia física	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho
Estas rodeado de situaciones o personas que consideras tóxicas	Poco	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mucho



Responde de manera sincera y sin pensar mucho cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de las dos mujeres crees que es más saludable y por qué?
- ¿Cuál de las dos se ve más atractiva?
- ¿Cuál de las dos crees que tiene una vida más feliz?
- ¿Por qué crees que cada una de ellas hace ejercicio?
- ¿Qué crees que es lo más le preocupa a cada una de ellas
- ¿Qué crees que debería hacer una persona que quiere bajar de peso?



# Emociones y Metabolismo

Si respondiste al menos a una de las preguntas con más de 7 puntos, es bastante probable que la causa real de tus problemas de peso, no sean ni la mala alimentación, ni la falta de ejercicio. Una de las principales causas del sobre peso es una enorme necesidad de seguridad o protección.



*No es lo que comes lo que te engorda, son las creencias que tienes respecto, las que te hacen mal.*

**Algunas vez escuchaste hablar sobre la relación entre las emociones y el metabolismo?**

Cuando sientes emociones negativas, tu metabolismo se "enfía", porque tu cuerpo está ocupado tratando de defenderte (de tu propio ataque emocional) y no tiene tiempo para metabolizar el azúcar y los alimentos que ingieres, esto genera una bioquímica de almacenamiento de grasa.

# Emociones y Metabolismo

## Qué puedes hacer para activar tu metabolismo emocional



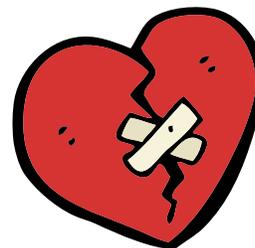
Primero y más importante, RELAJATE... suena loco, pero la preocupación por perder peso es tu peor enemigo, busca más tranquilidad y menos preocupación. Invierte más tiempo en conocer cómo funciona tu cuerpo y menos en hacer dieta. La felicidad es la mejor pastilla contra los problemas de salud.



Elimina de tu vida las cosas que te hacen mal, toma decisiones y sé valiente, sostener cosas que te pesan emocionalmente, se ven reflejadas en tu cuerpo como peso físico. Si quieres perder peso físico, haz una revisión exhaustiva de lo que te pesa en el corazón.



Consciente tu cuerpo, deja de criticarlo y atacarlo, no es un enemigo, es tu aliado y solo podrás perder peso cuando lo aceptes tal y como es y empieces a tratarlo con respeto y valoración, por el inmenso servicio que te presta cada día.



Busca y reconoce las emociones negativas que estás manteniendo y que "enfían" tu metabolismo. Si haces el trabajo en tu interior, de buscar más cosas que te den placer y felicidad, el peso dejará de ser un problema y comenzará a desaparecer sin que hagas ningún esfuerzo.

# DETOX

## EMOCIONAL

Define tu plan de pérdida de peso emocional del próximo mes, escribe cada día una acción que te genere más placer y felicidad o algo que debas eliminar de tu vida para sentirte mejor.

### SEMANA 1

L  
M  
M  
J  
V

### SEMANA 2

L  
M  
M  
J  
V

### SEMANA 3

L  
M  
M  
J  
V

### SEMANA 4

L  
M  
M  
J  
V

# Hambre y metabolismo

**Dime de qué tienes hambre y te diré qué te hace falta**

Lo básico que debes saber es que la mayoría de dietas te engordan, aunque no lo creas, seguir dietas de otros puede no ser bueno para ti, debes encontrar tu propia alimentación y permitirte modificarla en la medida en que tu cuerpo lo vaya necesitando, para eso debes conocer lo fundamental de la nutrición.

Este capítulo podría ser infinito, así que nos concentraremos en lo básico para que puedas tomar decisiones más libres y con menos culpa.

Lo que importa  
no es lo que  
comes...  
**ES LO QUE NO**  
comes...



No importa cuanta comida "chatarra" comes, es más importante los **NUTRIENTES que dejas de comer**. Si tu cuerpo tiene suficientes cosas saludables, el hará su trabajo para eliminar el exceso de las comidas "malas", pero si no le das el combustible básico, se queda sin herramientas para ayudarte a estar bien.

**NO IMPORTA LO BIEN QUE COMAS, si no tienes una buena NUTRICIÓN EMOCIONAL... NO PODRAS BAJAR DE PESO.**

# Hambre y metabolismo

Hagámoslo simple, una alimentación consciente tiene varios componentes, el principal, es el tipo de nutrientes que necesita tu cuerpo para poder funcionar de manera optima.

*NOTA: es importante que entiendas que no hay una receta... tu debes conocer **TUS PROPIAS NECESIDADES NUTRICIONALES**, cada persona tiene requerimientos distintos y no hace falta tener TODOS los componentes en cada comida o incluso en el día, siempre y cuando los obtengas TODOS en un período de tiempo razonable.*

Usa la oportunidad de conocer qué necesita tu cuerpo, como un proyecto de **AUTOCONOCIMIENTO** en 3 pasos: **COME, OBSERVA, ELIGE** (come de todo, observa cómo reacciona tu cuerpo, antes, durante y después y elige lo que te haga mejor)

En términos de alimentación no hay buenos o malos, hay solo "me hace sentir mejor o peor", el sentimiento es la clave, la regla de oro es

**NO COMAS CON CULPA, come LENTOOOOO y disfrutando... SIEMPRE!**

En cada uno de los 4 grupos de macronutrientes hay alimentos de alta y baja calidad, puedes consultar en internet opciones sanas de cada grupo:



# Hambre y metabolismo

Aprender cómo funciona tu cuerpo y tu metabolismo, es fundamental para que puedas dejar de luchar con tu cuerpo y prender de él, si le das lo que necesita él solo hará la tarea.

Te dejamos algunas sugerencias de temas claves sobre los que puedes buscar más información, para que la alimentación deje ser un tema de preocupación, si sabes cómo funcionan las cosas, sabes lo que requieren para andar bien.

1. Alimentación  
Consciente

2. Cortisol / Insulina  
y el efecto sobre el  
metabolismo  
del azúcar vs grasa

3. Intestino  
permeable, flora  
intestinal y el 2do  
cerebro

4. Tipos de Hambre  
(hambre emocional)

5. Doshas (Ayurveda)

La nutrición puede ser un mundo apasionante, pero aprendimos a comer siguiendo el ejemplo de nuestros padres y hay un estrecho vínculo entre alimentación y amor que debes explorar, lo importante es simple:

Conoce tu cuerpo, aprende a trabajar en  
equipo con él y enfócate en conocer, cuál es  
tu relación con la comida.



# Movimiento y metabolismo

Al igual que con la nutrición a mil millones de opciones de ejercicio, la realidad es que debes encontrar aquel que sea realista y sobre todo apto para ti.

El cuerpo necesita moverse, porque el movimiento lo invita a renovar sus células y estimula la producción de una bioquímica de bienestar (endorfinas), que generan un impacto positivo no solo en tu cuerpo sino en tu estado de ánimo.

Para que eso suceda, el movimiento debe ser inteligente, no solo seguir una rutina de otro, de tal o cual técnica, debe ser algo que le exija a tu cuerpo, pero que al mismo tiempo te genere mucha felicidad y no se sienta como un sacrificio, así mismo debes asegurarte que el ejercicio se alterne con suficiente tiempo de recuperación y descanso, porque es ahí donde das lugar a que tu cuerpo se REGENERE, liberando las toxinas y reemplazando los tejidos.

Si haces exceso de ejercicio, puedes generar el efecto contrario, pues activas el mecanismo de protección del cuerpo (cortisol / Insulina) generando aún más desgaste físico y mayor resistencia a perder peso.

*Recuerda que las emociones son la clave, todo lo que hagas disfrutando plenamente, será un punto a favor en tu búsqueda de perder peso.*

Encuentra opciones de movimiento que te hagan feliz, el gimnasio puede no ser la mejor opción para ti, pero puedes salir a caminar en la naturaleza con tu perro, puedes tomar clases de baile, de yoga, hacer un deporte, incluso subir y bajar escaleres o buscar videos de youtube con entrenamientos como Hiit que no requieren más que tu propio cuerpo y los puedes hacer en casa.

*Pase lo que pase, se compasivo con tu cuerpo, no lo maltrates, no lo sobre exijas, escuchalo y aprende de su sabiduría.*



# Perder para Perder

Un sistema para reconectar con la sabiduría de tu cuerpo



Conoce más de nuestros programas y próximas fechas en:

[www.sientemente.com/pierdepeso](http://www.sientemente.com/pierdepeso)

[www.sientemente.com/savi](http://www.sientemente.com/savi)

## NUTRICIÓN EMOCIONAL

Conoce la relación entre emociones y metabolismo.

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Conoce tu hambre y libera tu metabolismo de la adicción.

## MOVIMIENTO INTELIGENTE

Ejercicio vs Movimiento  
Encuentra el adecuado para ti.

# Quiénes somos



## Somos Julio y Diana

Un actor y una psicóloga apasionados de la vida, cuestionadores natos, que buscamos por años descubrir la clave para ser felices y descubrimos en el camino, que en los libros, cursos y técnicas hay mucho conocimiento, pero la verdadera sabiduría está en el corazón.

Así que hemos decidido compartir nuestras experiencias a través de talleres, con técnicas creadas a partir de nuestras vivencias... (todo lo que te decimos es porque primero lo hicimos vida).

Si quieres saber más puedes encontrarnos en:

[www.sientemente.com](http://www.sientemente.com)

EMOCIONES

MENTE

CUERPO