



# Mindful eating

LA NUEVA DIETA QUE ARRASA EN HOLLYWOOD

*Ya hace muchos años que no cuentas calorías. Y Dukan ya forma parte de los libros de historia. Hoy lo que se lleva es comer de forma consciente. Sólo así adelgazarás de forma natural -2/3 kg en una semana- logrando tu peso ideal sin dramas.*

**TEXTO: CARMEN GARIJO**

**A** decir verdad no se trata, en realidad, de una dieta. *Mindful Eating* es más bien un movimiento, una corriente de pensamiento y estilo de vida que te lleva a conocer tu cuerpo, detectar tus sensaciones y, a través de la meditación, la visualización y otras técnicas de entrenamiento mental, ser conscientes de la cantidad de alimento que necesitas en cada momento.

## COMER NO ES UNA LUCHA

Demasiadas veces te has planteado si merece la pena estar siempre luchando con la comida. Contando calorías. Cuidando de no mezclar

carbohidratos con proteínas. Cayendo en la tentación de comer los dulces que te consuelan el alma y sintiéndote aún peor por ser débil ante tus emociones... Son consecuencias lógicas de no entender a tu cuerpo.

### ¿TIENES HAMBRE?

Piensa un momento: ¿qué sensación física te viene a la cabeza cuando piensas en el hambre? Si la respuesta es un pequeño dolor en la boca del estómago, estás en lo cierto. Si has pensado en un agujero en el estómago, en nervios, en deliciosas tartas de chocolate... todo eso puede ser ansiedad, estrés, hábito, penas de amor... pero no es hambre real. Detectar la sensación de hambre y separarla de la compulsión que nos lleva a comer no es tan fácil. *Mindful Eating* te propone un cursillo, impartido por coaches especializados como Pilar Casanova, en el que aprenderás a centrar tu atención, a detectar cuándo tienes hambre y cuándo el impulso de comer se debe a otras causas, de manera que puedas recuperar el placer de comer. Y, con ello, de forma consecuente y sana, adelgazar.

### RECUPERA EL PLACER


Durante el cursillo aprenderás técnicas que tienen que ver con la meditación y el yoga, y te ayudarán a detectar qué es lo que realmente sientes para dar a los problemas psicológicos una solución que no sea comer de forma compulsiva. Dar a tu cuerpo el combustible que necesita para funcionar de la mejor manera es tu máxima responsabilidad para contigo misma. Y es un error que te dará muchos quebrade-

ros de cabeza comer por soledad, frustración o ansiedad, utilizando la sensación de saciedad como una droga, que posteriormente te llevará a más frustración, ansiedad y soledad debido a tu sentimiento de culpa. Por tanto, el hecho de comer merece que te pares -entre 15 y 20 minutos será suficiente para una comida normal- y lo hagas de manera tranquila. Hay algunos trucos que, como explica Pilar Casanova, te ayudarán. Bebe un vaso de agua antes de sentarte a comer, para parar tu actividad cotidiana y que tu mente registre el cambio de actividad que se avecina. Come siempre sentada, ante un plato, con cubiertos. Esto es un ritual que te pone *in the mood*, te prepara mentalmente para comer

con calma y sin ansiedad. Otro truco muy sencillo: entre bocado y bocado, suelta los cubiertos de las manos, y déjalos en el plato. Así no engullirás de forma compulsiva. Más. Mastica despacio, saboreando los alimentos. Esto te hará masticar mejor, y hará más fáciles tus digestiones.

### AMA TU CUERPO

Al no ser exactamente una dieta, sino toda filosofía de vida, realizar un cursillo de *Mindful Eating* te va a exigir una motivación previa que implica todos los aspectos de tu vida. Porque en realidad, adelgazar es una consecuencia de tu nueva forma de vivir, no su fin último. Normalmente, se realizan los cursillos un día a la semana, durante 8 semanas,

para que sean compatibles con tu vida diaria. O en cursillos intensivos en verano o vacaciones, que duran 5 días. En ellos podrás perder entre 2 y 3 kilos, siguiendo una dieta fundamentalmente sana, y en los que aprenderás a comer cuando tengas hambre, a levantarte de la mesa cuando aún no estés del todo "llena" (explica Pilar Casanova que, en una escala del 0 al 10, deberías dejar de comer cuando llegues al 7) y sobre todo, a amar tu cuerpo tal y como es, respetarlo y cuidarlo como merece. De esa forma alcanzarás el peso lógico que debes tener para vivir con salud y energía: ni sobrepeso, ni demasiado bajo. *Mindful Eating* es, en resumidas cuentas, un coach de autoestima y autoconfianza que, reordenando tu vida, de forma natural te llevará a cambiar tu relación con la comida de una vez y para siempre. 



Taylor Swift

## ELLAS YA LA SIGUEN

Ha llegado a España directamente desde Estados Unidos donde tiene miles de adeptos, especialmente en L.A. Sus teorías se basan en la corriente *mindfulness* que surgió al adaptar las enseñanzas del budismo, dejando a un lado su contenido religioso.