

Pilar Beníte

AUT  
CULT





Pilar Benítez

AUTO

CUI

DAR

SE

12 hábitos  
infalibles  
para vivir con  
salud, energía  
y armonía

práctica  
alpa





Pilar Benítez

AUTO

CUI

DAR

SE

12 hábitos  
infalibles  
para vivir con  
salud, energía  
y armonía

práctica  
alpa



AUTOCUIDARSE

© del texto: Pilar Benítez, 2023

© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.

Primera edición: febrero de 2023

ISBN: 978-84-19662-13-2

Diseño de cubierta: Anna Juvé

Maquetación: Àngel Daniel

Producción del ePub: booqlab

Arpa

Manila, 65

08034 Barcelona

[arpaeditores.com](http://arpaeditores.com)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Pilar Benítez

AUTOCUIDARSE

12 hábitos infalibles para vivir

con salud, energía y armonía



ÍNDICE

[PRESENTACIÓN](#)

[Cómo empezó todo](#)

[Qué anhelas en tu vida](#)

[Cómo se adquieren los hábitos](#)

[Cómo usar este libro](#)

[El impacto global de los hábitos de autocuidado](#)

[La actividad física](#)

[Recursos para ir más allá](#)

## [1. EL HÁBITO PARA NO TENER BAJONES DE ENERGÍA](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 1](#)

## [2. EL HÁBITO QUE NOS ALEJA DE LA COMIDA BASURA](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 2](#)

## [3. EL HÁBITO PARA DESINTOXICAR Y REJUVENECER EL ORGANISMO](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 3](#)

## [4. EL HÁBITO PARA MANTENER A RAYA EL COLESTEROL](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 4](#)

## [5. EL HÁBITO QUE NOS HACE SENTIR LIGEROS](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 5](#)

## [6. EL HÁBITO PARA ESTAR MÁS TRANQUILOS](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 6](#)

## [7. EL HÁBITO PARA PRIORIZAR LO IMPORTANTE](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 7](#)

## [8. EL HÁBITO PARA RENDIR Y SER EFICIENTE](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 8](#)

## [9. EL HÁBITO PARA MANTENER LA MENTE ACTIVA Y ABIERTA](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

## [10. EL HÁBITO PARA ALINEARNOS CON NUESTRO PROPÓSITO](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo poner en práctica el hábito](#)

[Más recursos hábito 10](#)

## [11. EL HÁBITO PARA DESARROLLAR FELICIDAD GENUINA](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 11](#)

## [12. EL HÁBITO PARA SENTIR LIGEREZA EMOCIONAL Y NUTRIR](#)

### [RELACIONES CONSTRUCTIVAS](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[Más recursos hábito 12](#)

[+1. EL SUPERHÁBITO QUE AUMENTA EL NIVEL DE SATISFACCIÓN  
CON LA VIDA](#)

[Autoevaluación](#)

[El porqué del hábito](#)

[Beneficios de adquirir este hábito](#)

[Cómo ponerlo en práctica](#)

[HASTA PRONTO \(A MODO DE DESPEDIDA\)](#)

[FUENTES](#)

## **NOTA DE LA AUTORA**

Este libro es un medio de divulgación de consejos y propuestas para tu autocuidado. No pretende en ningún caso sustituir las pautas o tratamientos prescritos por tu médico.

## **PRESENTACIÓN**

A menudo leemos o escuchamos informaciones sobre lo importante que es seguir un estilo de vida saludable para mejorar nuestra calidad de vida y reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Hace poco, por ejemplo, se publicó una noticia que presentaba una extensa investigación sobre el riesgo genético de sufrir demencia y su relación con los hábitos de vida. El estudio, realizado por dos universidades americanas, la de Minnesota y la de Carolina del Norte, consistió en un seguimiento a once mil personas durante nada menos que tres décadas, desde 1987 hasta 2019. Los resultados pusieron de manifiesto algo que los neurólogos ya sospechaban: que, por muy alto que sea el riesgo de una persona de sufrir Alzheimer, si mejora sus hábitos de vida, puede reducirlo notablemente.

Esto confirma algo que, por otra parte, parece de sentido común: si uno lleva un estilo de vida saludable, el riesgo de padecer enfermedades (coronarias, digestivas, degenerativas, mentales) disminuye, incluso aunque haya cierta predisposición genética.

Los hábitos de vida saludables no solo nos protegen de la enfermedad, sino que nos proporcionan bienestar. Escucho a menudo a personas que se quejan de problemas que, aunque a priori no parecen graves, les producen malestar o incluso pueden llegar a provocar problemas de cierta importancia: cansancio reiterado durante el día, falta de concentración, hinchazón en algún lugar del cuerpo, sensación de sentirse sobrepasadas, ansiedad, irritabilidad, etc. Todo eso puede mejorar con unos hábitos adecuados, los cuales nos permitirán vivir con salud, energía y armonía.

El uso aquí, y en el subtítulo del libro, de la palabra armonía no es gratuito. En este libro,

presento una selección de buenos hábitos para alcanzar un estado de armonía, entendiéndolo como un estado de paz, concordia y entendimiento con uno mismo, con los demás y con el entorno.

Aplicarlos, como veremos, requiere motivación, pero también unas pautas contrastadas que nos sirvan de guía y orientación. No basta con tener ganas de

mejorar, es necesario también seguir una serie de indicaciones fundamentadas sobre el propio cuidado del cuerpo, de la mente y de las emociones. Y seguirlas todas, porque si aplicamos unas sí y otras no, no obtendremos los mejores resultados posibles. Todo en nosotros, y en el universo, está interrelacionado, de modo que, ¡todo cuenta!

Llevo más de veinte años dedicada a asesorar a personas y a acompañarlas en el desarrollo de hábitos de autocuidado. No es una profesión al uso; de hecho, cuando emprendí mi singladura como profesional en este campo, había todavía pocos especialistas. Cuando me preguntaban a qué me dedicaba, me costaba mucho definirlo. Finalmente, encontré una forma de hacerlo clara y sin adornos: Me dedico a asesorar a las personas sobre cómo cuidar de sí mismas. Las acompaño en la revisión de sus hábitos y en la adopción de otros nuevos que impacten de forma positiva en sus vidas. Esos hábitos están relacionados con la alimentación, el descanso, el ejercicio, la interacción con la naturaleza, el cultivo de la atención, el orden y la simplificación, la meditación y la higiene emocional.

Como resultado de este proceso de cambio, obtienen una vida más satisfactoria, armónica y plena.

Esto es justo lo que vas a encontrar en este libro, si decides seguir leyendo.

Intentaré detallar el método que aplico en mi práctica profesional con mis clientes y clientas. Un método del que se han beneficiado en estos veinte años miles de personas. Espero que a ti también te resulte de interés y, sobre todo, que te inspire y sea útil para tu autocuidado.

## CÓMO EMPEZÓ TODO

En mi juventud no me faltó de nada: tuve una familia que me apoyaba, pude estudiar en una de las mejores universidades de negocios, me casé joven y construí una bonita familia. En aquel entonces, con la ignorancia de la juventud, pensaba que aquella felicidad sería para siempre, pero, sin que yo lo sospechara, se avecinaban grandes cambios en mi vida.

Era madre de dos niñas, la mayor de tres años y la pequeña de once meses. Un día, mientras estaba trabajando, recibí una llamada. Era mi vecina y me dijo que fuera al hospital, que a mi niña de once meses le pasaba algo grave. Cuando colgué el teléfono supe que había muerto. El médico nos lo confirmó: muerte súbita. Murió de repente.

Sentí que algo se derrumbaba. Empecé a darme cuenta de que, aunque creamos que controlamos nuestras vidas, vivimos totalmente expuestos. Sin dejar pasar muchos días, tomé la decisión de recoger todo mi dolor e intentar digerirlo y asimilarlo. Tenía una preciosa niña de tres años, una vida por delante y no podía hundirme.

Buscando cómo trabajar la aceptación de la pérdida empecé a leer libros sobre meditación. Poco después, hice cursos. Mi práctica, al principio breve y espaciada, me dio un cierto refugio. Poco a poco pude salir del ciclo de la tristeza y empezar a comprender que nada es para siempre, que todo puede cambiar en cualquier momento. Y empecé a sentirme cómoda con ello, sin miedo ni angustia.

Ahí empecé a cambiar algunos hábitos. Integré la meditación en mi día a día.

Aprendí a encontrar espacios para estar conmigo misma, estar en orden, reconciliarme con mis ideas, pensamientos, pérdidas y decepciones. Todo ello fue ordenando mi interior. En los siguientes años nacieron mis dos hijos menores y sentí que había recuperado la ilusión.

Pero de nuevo surgió un imprevisto, peor aún, uno de esos grandes contratiempos que la vida pone de vez en cuando en tu camino. Un día, mientras cargaba unas cajas durante una mudanza, sentí un dolor agudo en la parte final del intestino. Nunca había sentido algo parecido, no podía ni respirar. Tuve que

ir a las urgencias del hospital y en menos de una hora estaba en el quirófano. Me operaron para reparar una fisura intestinal.

Tras la operación, parecía que todo había ido bien y que la recuperación iba a ser rápida, sin apenas molestias ni dolor. Pero fue el inicio de un viacrucis. A pesar de seguir los consejos médicos para las curas, no cicatrizaba bien. Sangraba y existía un gran riesgo de infección. Y no solo eso: ir al lavabo era angustioso.

Seguí criando a mis hijos, todavía pequeños, y aparentando que no pasaba nada, pero perdí mucho peso y me debilité. No sabía cómo solucionarlo. Empecé a buscar remedios por mi cuenta, pero, por mucho zumo verde que tomaba, no mejoraba. Lo positivo fue que, ya en aquel momento, empecé a intuir que cuidar de mis hábitos alimenticios podría ser clave, por eso empecé a visitar a expertos en nutrición, consultar y leer bibliografía especializada, investigar y formarme con diferentes cursos de cocina. Descubrí nuevos ingredientes y cómo combinarlos adecuadamente. ¡Y en pocas semanas me encontraba mucho mejor!

Más aún: la herida había empezado a cicatrizar.

Aquel cambio me transformó en todos los sentidos. Físicamente, me sentía con mucha más energía y muy recuperada, notaba mi mente más despejada y empezaba a ver la vida de una forma muy diferente.

Me sumergí en el estudio y la práctica de aquellos cambios que estaba experimentando. Profundicé en el poder terapéutico que tienen los alimentos y la meditación y se despertaron en mí un interés y unas ganas que fueron el inicio de una nueva profesión. Me formé en nutrición energética, cocina natural y terapéutica. Esta última consiste en la elección de los alimentos y las formas de combinarlos y cocinarlos adecuadas para ayudar a mejorar diferentes problemas de salud. ¡Todo un mundo! Al cabo de un tiempo empecé a acompañar a personas en el proceso de implantación de cambios de hábitos alimentarios y a descubrir cuán importante es tomar las riendas del propio autocuidado. Ah, y por el camino la vida me regaló una nueva hija.

Desde entonces, y hasta hoy, no he dejado de aprender y trabajar con la misma ilusión. Y con la convicción, reafirmada con los casos de cientos de personas, de que pequeños cambios en nuestra vida construyen o destruyen nuestro bienestar.

Adoptar hábitos saludables siempre es positivo, siempre suma. Lo he visto en muchas personas, sobre todo en aquellas que eran presa del agotamiento físico y

se sentían faltas de energía; o que se sentían atrapadas en sus pensamientos y se encontraban mentalmente exhaustas; o que transitaban por momentos complicados en su vida y se sentían sobrepasadas. A lo largo del libro veremos algunas de estas historias reales, las cuales confirman el poder de los pequeños hábitos para lograr grandes transformaciones.

Todo empieza con la decisión de querer cambiar algo que no funciona bien y que provoca malestar o sufrimiento. Cuando tomamos la decisión de autocuidarnos, ya estamos empezando a cambiar. El resto del camino, si deseas recorrerlo, está en este libro, en concreto en los doce hábitos que te propongo adquirir para alcanzar una vida en armonía contigo y con tu entorno.

## QUÉ ANHELAS EN TU VIDA

Al inicio de cada proceso, pregunto a las personas que buscan mi ayuda: ¿Qué anhelas en tu vida?

Puede parecer un poco fuera de lugar hacer este tipo de reflexiones cuando estamos hablando de cambio de hábitos, pero no lo es.

Suelo obtener respuestas parecidas a estas:

«Encontrar sentido a lo que hago».

«Sentirme bien en mi cuerpo».

«Sentirme bien con los demás».

«Sentirme parte de la naturaleza y del entorno».

«Disfrutar de la vida».

Son cinco grandes objetivos que en algún momento todos nos hemos planteado.

Y son el detonante de fondo de muchos de los anhelos de personas muy diferentes. Los hábitos que veremos en este libro van dirigidos a conseguir esas aspiraciones. No se trata solo de obtener un bienestar físico y mental, sino de disfrutar de una vida con sentido. O, aunque ya se ha abusado mucho de esta idea, de tener una vida feliz. A la hora de definir la felicidad, los grandes maestros y los investigadores coinciden al decir que sería:

— vivir disfrutando del momento, de cada instante, conectados con todo lo que se nos presenta;

— conscientes de lo que es fácil y difícil, en un estado de atención;

— y gestionando lo que nos sucede con serenidad y confianza.

Tomar conciencia de la relevancia de adoptar unos hábitos saludables nos pueden ayudar, en definitiva, a tener una vida más feliz, a no dejarnos llevar por ideas externas de lo que es el éxito y a encontrar nuestra propia definición. Para ello, tenemos que empezar por cuidarnos. Todos tenemos una sabiduría innata sobre cómo cuidarnos, pero, en algún momento, por lo general cuando somos todavía muy jóvenes, nos despistamos y dejamos de escuchar nuestra voz interior. Nos dejamos llevar por aquello que la sociedad parece identificar con una vida feliz y dejamos de desarrollarnos en armonía con lo que somos. Y

tenemos que hacer un camino de vuelta para reencontrarnos.

En este proceso, he comprobado que los hábitos son clave, porque modifican a la persona que los adquiere, modulan su naturaleza de una determinada manera, le hacen ser de un determinado modo. Desde este punto de vista, se pueden definir los hábitos como una segunda naturaleza. A priori, todos somos bastante parecidos, pero lo que seamos al final depende en gran parte de cómo sepamos llevar a cabo nuestro propio desarrollo. Depende de nuestros actos diarios. Como reza una conocida frase del novelista británico Charles Reade: «Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino».

Los hábitos determinan no solo nuestro bienestar, sino también nuestra realización personal, pues nos permiten perfeccionar nuestro potencial.

## CÓMO SE ADQUIEREN LOS HÁBITOS

Los hábitos se adquieren mediante el ejercicio de las acciones correspondientes.

¿Cómo se aprende a cocinar? Cocinando. ¿A ser amable? Llevando a cabo acciones amables. ¿A correr? Poniéndose las zapatillas y saliendo a dar las primeras zancadas. ¿A meditar? Sentándose en silencio una y otra vez. Y así sucesivamente.

Es muy importante tener claro que los hábitos se adquieren con la práctica. No hay otro modo.

El problema es que no siempre nos damos cuenta de lo que hacemos. Actuamos de forma semiautomática, por inercia. De esta manera, no somos conscientes de cómo nuestras rutinas diarias determinan nuestra vida y nuestro destino.

Pero hay momentos en la vida en los que, un suceso significativo (un fallecimiento súbito, una enfermedad insidiosa) nos ayuda a abrir los ojos, y descubrimos que hace tiempo que actuamos con el piloto automático y que eso nos está haciendo infelices. El cambio empieza con una toma de conciencia y con la elección de los actos que, si persistimos y la vida nos acompaña, nos acerquen a ser la persona que queremos ser.

Ahora bien, cambiar de hábitos no es fácil. Esta es una de las primeras cosas que descubrí cuando empecé con mi recorrido como asesora y facilitadora de cambio de hábitos. Con frecuencia, mis clientes se resistían a poner en práctica aquello que para mí era evidente y estaba cargado de beneficios. Yo pensaba: «Ahora que lo ha visto, lo va a implementar tan pronto como

llegue a casa». Pero no.

Nada más lejos de la realidad. ¡Vaya chasco!

¿Cómo era posible que esas personas no fueran capaces de comprender la mejora que iban a conseguir con mis fabulosas propuestas de cambio de hábitos?

Sencillamente, porque no las veían como algo tan obvio.

No sabían cómo integrar los nuevos hábitos, en qué momento empezar a introducirlos, de qué forma crear los necesarios rituales o cómo liberarse de los malos hábitos que anhelaban sustituir. No veían claro cómo aplicarlo. Y con las dificultades iniciales, perdían la motivación. A pesar de todas mis explicaciones

sobre las fabulosas ventajas que iban a conseguir, no percibían el cambio como algo atractivo.

Me di cuenta de que no era suficiente diseñar un esquema adecuado a cada persona, sino que además era fundamental:

— Acompañarlos para facilitar la integración de los hábitos.

— No generar fricción en sus vidas.

— Despertar en ellos la ilusión por aplicar los cambios, de modo que no los vieran como una obligación, sino como una oportunidad.

— Y, por último, encontrar la forma de que experimentaran una recompensa al aplicar los nuevos hábitos. La relación coste-beneficio debía ser percibida como positiva. Si no generan dopamina, no se movilizarán.

Poco a poco fui diseñando un método que, en esencia, es el que te presento en estas páginas. Este método consta de tres partes: 1. El porqué del hábito.

2. Beneficios de adquirirlo.

3. Cómo integrarlo.

Precisamente estas tres partes son las que encontrarás en cada uno de los 12

hábitos de autocuidado que te propongo. Sin duda, hay más, pero estos 12, por mi experiencia, son los más transformadores y los que tienen la capacidad de mejorar nuestra vida en poco tiempo.

Por tanto, el objetivo es integrarlos en nuestro comportamiento diario siguiendo estos tres pasos:

1. Comprender por qué nos conviene.

2. Constatar los beneficios que nos producen.

3. Conseguir que nos resulte fácil aplicarlos.

¿Y durante cuánto tiempo? Recomiendo una pauta estándar de un mes por cada hábito. Es decir, practicar un hábito durante un mes antes de pasar al siguiente, de manera que en un año incorporarás los 12 que propongo. Si lo logras (estoy segura de que sí), experimentarás un gran cambio para mejor en todos los aspectos: físico, mental, relacional, espiritual, etc.

Empieces cuando empieces, cuenta un mes desde el primer día para el primer hábito y un año en total. No te recomiendo empezar en el mes de diciembre, porque las celebraciones dificultan el proceso, ni en el mes de agosto si tienes vacaciones. Aplica el sentido común y cierta flexibilidad. Por ejemplo, si empiezas en junio y tienes vacaciones en agosto, puede ser recomendable hacer un paréntesis ese mes, de manera que el programa en total dure 13 meses en lugar de 12. No se trata de hacerlo en tiempo récord, sino de hacerlo bien para que los nuevos hábitos queden incorporados para siempre. El objetivo final es integrar cada nuevo hábito de forma segura y completa, pero sin estrés ni ansiedad.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

Te recomiendo que primero leas el libro de principio a fin y luego, al inicio de cada uno de los doce meses, que vuelvas a leer el capítulo correspondiente al hábito que vayas a poner en práctica. De esta forma, te resultará más fácil adquirir cada hábito, pues al principio de este proceso de autocuidado puede parecerte muy complicado integrar tantos cambios. No te preocupes, es normal.

Hay que ir paso a paso.

Por cierto, el orden que te propongo no es casual. Empezaremos con hábitos de alimentación, como suprimir, todo lo posible, el azúcar de la dieta y pasarse a los alimentos integrales. Esto es una base imprescindible para todos los hábitos que vienen después. Y es que somos lo que comemos. Nuestra sangre, nuestros tejidos, nuestros órganos, todo nuestro cuerpo se regenera en gran medida a partir de lo que comemos y bebemos.

Podemos descuidar nuestro cuerpo durante un tiempo, pues es muy resiliente y tiende a recuperarse, pero no podemos hacerlo de forma sostenida, porque entonces aparecen el malestar y los problemas asociados a una alimentación desequilibrada, entre ellos enfermedades que pueden ser graves.

A lo largo de veinte años de actividad profesional como consultora en autocuidado, he encontrado a muchas personas que no son conscientes de la importancia de cuidar su cuerpo a través de lo que comen. Para ellas, no es algo demasiado relevante. Suelen ser personas con constituciones fuertes, que no han tenido problemas de salud y que acostumbran a estar más orientadas al desempeño intelectual, es decir, que se valoran por sus capacidades intelectuales, su cabeza, su inteligencia. Pero lo que comemos también impacta sobre nuestro sistema nervioso y, por tanto, sobre nuestro rendimiento mental. Nuestro cerebro, el centro de mando del sistema nervioso, es un órgano más del cuerpo, que, al igual que los pulmones, los riñones o el hígado, se nutre y se regenera a partir de lo que comemos. Nuestros hábitos de alimentación, como iremos viendo en detalle, impactan rápidamente sobre el cuerpo a todos los niveles, ayudándonos a convertirnos en las personas eficientes, coherentes, plenas y equilibradas que anhelamos ser.

Por todo ello, los primeros hábitos que tocaremos tendrán que ver con la

alimentación. El objetivo es integrar un estilo de alimentación equilibrado, regenerador y saludable que ponga en forma todos nuestros recursos físicos, mentales y emocionales.

Ahora bien, este no es solo un libro de alimentación, pues, como comprobarás en los hábitos del 7 al 12, también hablamos de cómo simplificar tu vida, cultivar la atención, meditar en silencio, potenciar la amabilidad, soltar lastre emocional, etc.

## EL IMPACTO GLOBAL DE LOS HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

Hace unos meses, mi hijo me enseñó una mochila que sus amigos le habían regalado por su cumpleaños, una pieza hecha en su totalidad con materiales reciclados. Es sostenible, práctica y bonita, pero lo que me llamó la atención fue el mensaje de su etiqueta: Because there is no planet B. Efectivamente, no hay otro planeta al que podamos recurrir si acabamos arrasando este. Por eso, para mí, es fundamental dejar claro que el cambio de hábitos que te propongo en este libro no solo tiene un impacto sobre nosotros como individuos, sino también es sostenible e incide positivamente sobre nuestro entorno: sobre la familia, la comunidad y, en un sentido amplio, la humanidad.

Vivimos tiempos en los que la búsqueda del bienestar individual ya no se entiende si no pasa por el bienestar global. Cada vez es más patente que dependemos todos de un mismo planeta, que nos aloja y nos nutre. Y que nuestras vidas están interconectadas, no solo las de las personas, sino la del conjunto de seres vivos. Todos, humanos, animales y el propio planeta, formamos una unidad interdependiente.

Debido al cambio climático, hoy es más evidente que nunca que, si no lo tenemos en cuenta, no tenemos futuro. Los hábitos que te propongo no solo son sostenibles y beneficiosos para las personas a título individual, sino que tienen una repercusión positiva a la hora de sostener la vida en la Tierra. Si se aplican adecuadamente, pueden ser el pequeño gran agente transformador que necesitamos para hacer viable, saludable y plena la vida de nuestras familias, empresas, organizaciones y sociedades en este planeta. Y no solo lo digo yo, sino diversas organizaciones internacionales de indiscutible prestigio. Para muestra, un botón:

La producción mundial de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resiliencia del ecosistema y constituye el mayor impulsor de degradación medioambiental y transgresión de los límites planetarios... Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra (Informe de 2019 de la Comisión EAT-Lancet).<sup>1</sup>

Las decisiones que tomamos al llenar el carrito de la compra tienen un impacto fundamental, por eso los hábitos que te presentaré a continuación te ayudarán a tomar elecciones conscientes e informadas. Además, es otra razón importante para empezar a cambiar los hábitos de alimentación.

La nutrición siempre genera muchas dudas. ¿Hay que evitar los carbohidratos?

¿Qué tipo de grasas necesito? ¿Cómo debo combinar los alimentos? ¿Cuántas veces tengo que

comer al día? ¿Cuántas calorías necesito? ¿De dónde obtengo las vitaminas? ¿Estoy comiendo suficientes proteínas? ¿Cómo debo alimentarme para no enfermarme? Veremos las respuestas a todas estas preguntas, de manera que, aunque este no es un libro exclusivamente de hábitos alimentarios, encontrarás la forma de llevar una dieta equilibrada, saludable, compatible con tu estilo de vida y... sostenible.

Pero no solo los buenos hábitos relacionados con tu alimentación impactan positivamente de forma global, también lo hacen los demás que te sugiero. La práctica de la atención consciente, de la amabilidad, de la conexión con lo natural y demás hábitos propuestos te predisponen a estar más presente y conectado o conectada con tu entorno, de modo que tus actos y decisiones son coherentes con el propósito de alinearse con el bienestar y la salud del planeta.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es fundamental para prolongar el bienestar del cuerpo y de la mente, por eso es muy importante que cada uno de nosotros establezca sus propias rutinas de actividad física diarias. Sin embargo, en este libro no voy a entrar en este tema.

Hay multitud de recursos increíbles que nos ayudan a comprender la importancia de ejercitar el cuerpo para tener una salud y una vida plenas: gimnasios, centros de pilates, de danza o de yoga, clubs de running, de ciclismo o de senderismo, apps de entrenamiento personal que ofrecen clases dirigidas... ¡Cientos de recursos!

Practicar ejercicio con regularidad es algo que ha estado presente en mi vida desde que puedo recordar. He ido evolucionando del ballet clásico, cuando era niña, a la natación, el yoga y el pilates, pasando por cientos de clases dirigidas en el gimnasio, running, senderismo, etc. Lo considero tan importante como alimentarse bien, cuidar el descanso, disfrutar regularmente de espacios de silencio o cultivar la atención.

Sin embargo, no soy especialista en ofrecer pautas de actividad física. Por ello, voy a dar por sentado que ya estás incluyendo en tu día a día alguna actividad física adaptada a tus condiciones personales.

## RECURSOS PARA IR MÁS ALLÁ

Unos apuntes antes de entrar en materia: es importante que sepas que este libro tiene varias capas de profundidad. Me refiero a que, para que sea operativo y la lectura fluida, he preferido no caer en una ardua justificación científica sobre por qué cada hábito es importante ni sobre cómo integrarlo; para compensar este hecho, al final de cada capítulo he incluido un pequeño anexo llamado MÁS

RECURSOS donde puedes ampliar la información si lo deseas.

En estos apartados he recogido desde referencias oficiales de lo explicado anteriormente hasta pautas más concretas o sugerencias para su aplicación práctica. Son recursos que utilizo habitualmente cuando acompaño a mis clientes.

Además, encontrarás referencias científicas al final del libro, en el capítulo FUENTES, donde

incluyo un listado con numerosos estudios y artículos médicos que me han servido de base para mi trabajo de acompañamiento y para la escritura de este libro. Puedes consultarlos si quieres profundizar.

Igualmente, en diferentes puntos del libro encontrarás RECURSOS

ADICIONALES, a través de mi web [circularadiante.com](http://circularadiante.com), en la que ofrezco materiales como recetas y menús, audios y otros recursos muy prácticos para el autocuidado.

Para poder acceder, puedes crear tu usuario de forma gratuita a través de este código QR.



Al inicio de cada hábito, también encontrarás un sencillo test que puede servirte de autoevaluación. No es imprescindible que lo hagas, pero puede arrojar luz sobre lo significativo que puede ser ese hábito para ti y el punto en que te encuentras actualmente. Basta con que rodees con un círculo el número que corresponda con tu grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación planteada (2 para «a menudo», 1 para «a veces» y 0 para «nunca») y que al final sumes tu puntuación. Cuanto más se acerque esta a 10, mayor es tu necesidad de incorporar ese hábito.

El objetivo del test no es exactamente hacer un autodiagnóstico, sino tomar consciencia de las propias tendencias. Esto es sumamente valioso y puede ayudarnos a escoger conductas diferentes.

Sin más, entremos ya en los 12 hábitos que te acompañarán hacia una vida satisfactoria y plena.

---

1 EAT es una organización global sin fines de lucro dedicada a transformar nuestro sistema alimentario global a través de la ciencia rigurosa, la innovación y las asociaciones entre organizaciones.

## 1

### EL HÁBITO PARA NO TENER

#### BAJONES DE ENERGÍA

*Endulzar, pero sin azúcar*

#### AUTOEVALUACIÓN

Afirmación

Después de las comidas no me quedo en paz hasta que como algo dulce Entre comidas siento que mi nivel de energía da un bajón Necesito beber un refresco o tomar un café con azúcar para mantener la concentración Siento a menudo que tengo la mente nublada

Necesito comer algo dulce entre horas (caramelos, galletas, bollería, etc.) para encontrarme bien  
TOTAL

## EL PORQUÉ DEL HÁBITO

En 2008 publiqué mi primer libro, *Siéntete radiante*. Empezaba con un consejo de alimentación: «¡Reduce la cantidad de azúcar que comes a diario!». En aquel entonces resultó polémico, pues todavía se pensaba que el azúcar era la mejor fuente de energía. Afortunadamente, en estos quince años la sociedad ha integrado que el consumo de azúcares simples es poco recomendable para sostener la energía a lo largo del día y para tener, a la larga, una buena salud. Sin embargo, todavía se consume en exceso.

Es importante comprender qué ocurre en el cuerpo al ingerir azúcares y por qué es necesario cambiar el consumo de azúcar por el de dulces saludables. El azúcar es un carbohidrato o hidrato de carbono, lo que significa que está formado por moléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Los carbohidratos representan, junto con las proteínas, la fibra y los lípidos, los macronutrientes básicos en nuestra alimentación. Son conocidos como alimentos energéticos, pues una vez ingeridos se descomponen en glucosa que es utilizada por el cuerpo como combustible para impulsar el cerebro y los músculos.

Cuando comemos alimentos ricos en carbohidratos, por tanto, nuestros niveles de azúcar en sangre aumentan.

Pero no todos los carbohidratos son iguales ni tienen el mismo efecto sobre el organismo. Hay dos grandes tipos: los simples y los complejos. Al final del capítulo, en el anexo, encontrarás más información sobre ambos, por si quieres profundizar en esta clasificación. Lo importante es saber que el azúcar (y los alimentos que lo contienen, que, como veremos, son muchos) no aporta las vitaminas y los minerales necesarios para convertirse en energía (en especial el calcio, por lo que el organismo se ve forzado a usar sus propias reservas, pudiendo esto llegar a provocar carencias de vitaminas y en casos extremos descalcificación).

Aunque tiene su papel en la cocina y en el rescate a personas que sufren hipoglucemia, el consumo de azúcar y del resto de carbohidratos simples no es esencial. La OMS recomienda que no representen más del 10% del aporte energético diario, pero, cuanto menor sea su consumo, mucho mejor.

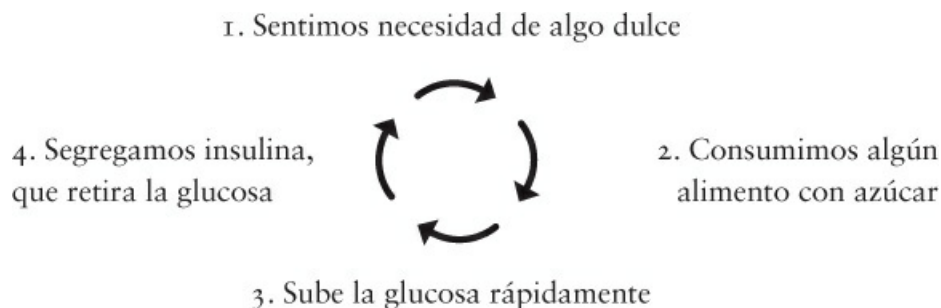
## Los bajones entre horas

Estamos acostumbrados a endulzar con azúcares simples, que el cuerpo asimila de forma rápida, cuya energía dura muy poco y que a la postre nos desgastan, pues, como hemos visto, en su proceso de absorción nos roban vitaminas y minerales.

Además, su efecto energizante dura poco, pues justo después de consumirlos se produce un pico de glucemia en sangre, nuestro cuerpo segrega insulina para retirar la glucosa (a menos que tengamos un problema de diabetes) y volvemos a sentir, de nuevo, y al cabo de muy poco, las ganas de comer algo dulce, incluso la necesidad de hacerlo.

Es decir, poco después del subidón de azúcar (pues se absorbe muy rápido), experimentamos un bajón. Son esos clásicos bajones entre horas, normalmente a media tarde, entre el almuerzo y la cena, pero a veces también por la mañana, si tomamos azúcar con el desayuno.

Este es, esquemáticamente, el ciclo:



Este círculo vicioso favorece que comamos más y, por tanto, contribuye a que subamos de peso. Y no solo eso: también es un proceso altamente desgastador para el organismo, pues:

- Es desmineralizante y acidificante.
- Altera la flora intestinal.
- Provoca la eliminación del complejo vitamínico B.
- Puede producir caries.
- Puede producir deficiencias de calcio en los huesos.

Asimismo, se ven afectados nuestro rendimiento mental y nuestro estado emocional, que están íntimamente ligados al estado de nuestros órganos. Cuando consumimos regularmente azúcares simples solemos experimentar:

- Dificultad para la concentración.
- Dispersión mental.
- Inquietud.
- Fluctuaciones bruscas en el estado emocional.

La metabolización del azúcar drena las vitaminas del grupo B, como apuntaba, que son muy importantes para un buen estado del sistema nervioso. Y si nuestro sistema nervioso es menos fuerte, nuestra emocionalidad se vuelve más inestable.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Reducir considerablemente la ingesta de azúcares de rápida absorción y endulzar de forma saludable tiene muchos beneficios: fortalece nuestro organismo, mejora nuestro rendimiento mental y aumenta nuestra estabilidad emocional.

Nos ayuda, entre otras cosas, a conservar minerales y vitaminas, cuidar la flora intestinal y prevenir la obesidad, la diabetes y las caries.

Eso fue lo que le sucedió a Alicia, que contactó conmigo para mejorar sus hábitos alimentarios. Te cuento brevemente su caso:

«Alicia escogió la carrera de periodismo porque le gustaba leer y escribir y porque siempre se preguntaba el porqué de las cosas. Acabó trabajando como editora y, según me contó en la primera sesión, le gustaba su trabajo, pues le permitía estar constantemente leyendo y aprendiendo sobre temas muy diversos, lo que mantenía viva su curiosidad.

Nunca había puesto demasiada atención en lo que comía y no había tenido problemas de peso o de salud. Pero había cumplido ya treinta y siete años y empezaba a notar que su cuerpo y su mente habían cambiado. Desde hacía algún tiempo sentía una especie de niebla mental que no conseguía despejar. Se había propuesto empezar a comer de forma más ordenada, pero siempre encontraba una excusa para picar algo entre horas, lo que le hacía estar muy descontenta consigo misma.

En el momento de conocerla estaba explorando una nueva relación con una persona más joven que ella y muy orientada hacia la vida saludable y al deporte.

¡Estaba ilusionada! Su nueva pareja, fisioterapeuta, inteligente y muy en forma, le había recomendado hacer cambios en su dieta, pues, según él, ella comía demasiados alimentos procesados, la mayoría con una gran cantidad de azúcares añadidos.

Aunque Alicia no pensaba que fuera para tanto, la animé a que buscara

información en internet sobre el azúcar y su presencia en los alimentos que consumimos. Y se encontró con una realidad de la que no era consciente en absoluto. En nuestra segunda sesión me contaba: “Qué pasada, he leído que los estadounidenses consumen 44 cucharaditas diarias de azúcar. Y que la cantidad de azúcares añadidos a la comida recomendada por la OMS es de unos 25

gramos, o sea, 6 cucharaditas al día. ¡Pero si solo una lata de refresco ya tiene más!”.

Explicué a Alicia que, efectivamente, el azúcar está en muchos alimentos y no somos conscientes de ello. No solo lo consumimos con el café o los zumos, sino que está en el pan, la bollería, las barritas de cereales, los cereales, las mermeladas, los zumos, las salsas de tomate, el vinagre balsámico, los yogures de sabores, las sopas de lata, los yogures con probióticos, los flanes, los refrescos y gran parte de los productos procesados.

Repasamos los hábitos de Alicia: desayunaba un zumo de naranja envasado (azúcar) con cereales

(más azúcar). Y luego un café (con azúcar, por supuesto).

Solo con eso ya llegaba al límite recomendado por la OMS. Pero es que, además, a media mañana, para evitar el clásico bajón de energía, se tomaba un bollo y otro café con azúcar; a mediodía, muchas veces, un refresco de cola (¡8

cucharaditas de azúcar!); después de comer, otro café; a media tarde, coincidiendo con un nuevo bajón, unas cuantas galletas tipo maría (3

cucharaditas más); por la noche, en casa, raro era el día que no comía alguna sopa, algún plato con salsa de tomate, alguna crema preparada, jamón cocido, etc.; y, para desconectar y acabar la jornada relajadamente, dos pastillas de chocolate delante de la tele viendo su serie favorita del momento.

Hicimos un cálculo y vimos que en total, de media, consumía 15 cucharaditas diarias. ¡Y eso sin contar los extras de los fines de semana!

Empezamos a trabajar juntas en sus hábitos de alimentación y lo primero que nos planteamos fue “el reto del azúcar”, como ella misma lo bautizó. Empezó a sustituir el azúcar de sus cafés por un endulzante saludable, la estevia; el refresco de cola de la comida por agua con gas; y el bollo y las galletas maría por una fruta entera y una galleta de avena endulzada con zumo de uva. Ah, y el chocolate que tomaba por otro bío con un 85% de cacao.

Como ves, no dejó de comer ni de beber, sino que sustituyó alimentos y bebidas por otros más saludables y sin azúcar (o con menos). El resultado fue que al cabo

de solo dos semanas de hacer estos pequeños cambios había perdido un kilo y medio y, sobre todo, había empezado a sentir la mente más clara. Ya no tenía bajones de energía entre horas y su estado de ánimo era más sereno.

“¿Es posible que todo esto fuera solo por el azúcar?”, me preguntó sorprendida en la tercera sesión».

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

¡A nadie le amarga un dulce, por supuesto! Por eso, en las celebraciones suele haber pasteles, bombones, bebidas azucaradas... Es decir, alimentos y bebidas con extra de azúcar.

Esto, sin embargo, es un contrasentido, pues el azúcar no nos hace más felices, sino todo lo contrario, como hemos visto.

¿Cómo comer sano sin dejar de disfrutar de la vida y sin renunciar al placer que nos da lo dulce?

El secreto está en usar los dulces adecuados.

Hoy en día, encontramos en el mercado muchos productos con los que podemos sustituir el azúcar blanco, la panela, el azúcar moreno, la miel, la fructosa, el jarabe de maíz, la sacarina, el sorbitol o el aspartamo. Todos estos nos llevan al círculo vicioso que hemos visto antes, no solo

el azúcar blanco (refinado).

Veamos algunos de esos endulzantes saludables: **Frutas y derivados:**

— Fruta seca (orejones, dátiles, pasas, arándanos, etc.).

— Concentrado de manzana.

— Mermeladas endulzadas con concentrado de manzana, zumo de uva, estevia o sirope de arroz.

**Melazas y siropes:**

— Melazas de cereales.

— Regaliz de palo.

— Sirope de dátiles.

— Sirope de ágave.

— Sirope de arce.

Endulzantes en polvo (o en formato líquido), con un índice glucémico nulo o bajo, que nos ayudan a mantener estables los niveles de glucosa en sangre:

— Estevia.

— Azúcar de coco.

— Xilitol o azúcar de abedul.

— Otros polialcoholes.

Algunos apuntes a tener en cuenta sobre algunas de estas opciones son:

— Las melazas de cereales son muy parecidas a la miel, pero sin los efectos desmineralizantes que esta produce. Al contrario, aportan los minerales necesarios para su metabolización. Las más suaves son la de arroz y la de maíz.

También tenemos melaza de cebada y de quinoa, ambas muy dulces, melosas y sabrosas.

— El sirope de agave, que tiene cierto predicamento en la nutrición natural, posee un efecto más desmineralizante que las melazas, pero también es una opción.

— La infusión de regaliz de palo se obtiene desmenuzando un pedazo de regaliz en un recipiente con agua y llevándolo a ebullición durante un minuto.

Tendremos una bebida dulce que podremos incorporar, por ejemplo, a un té o a cualquier otra bebida. Este endulzante natural nos ayuda también a regular la tensión cuando la tenemos baja o a suavizar la garganta si tenemos tos, pues tiene un efecto lubricante. No debe tomarse si se padece de hipertensión.

— El concentrado de manzana es muy adecuado para elaborar repostería casera.

Los dátiles también son una buena opción para nuestras recetas de dulces caseros.

— La estevia se comercializa de distintas maneras: en extracto líquido, en pastillas y en polvo. Tiene un gran poder endulzante (con muy poca cantidad endulza mucho) y es adecuada para las personas con diabetes. Hay que consumir estevia pura, sin adulterar. Su índice glucémico es cero, por lo que es muy recomendable para estabilizar el nivel de glucosa.

— El azúcar de coco proviene de la savia de las flores de la palmera cocotera, se extrae evaporando el agua, de forma que el producto que se obtiene mantiene minerales y aminoácidos. Tiene un índice glucémico bajo.

— El xilitol es un producto de origen natural que procede de la corteza del abedul. Su índice glucémico es bajo. Su sabor y apariencia son como el azúcar común, resultando muy práctico porque se puede usar igual que el azúcar, sustituyéndolo a partes iguales, no tiene regusto y no altera el sabor de las preparaciones. Su uso abusivo puede producir molestias digestivas.

— El eritritol es, en apariencia y sabor, muy parecido al azúcar común, ya que se trata de un polvo cristalino de color blanco y de sabor dulce sin regusto. Sin embargo, tiene el 70% de poder edulcorante con respecto al azúcar, lo que obliga a añadir un poco más de cantidad en el caso de querer igualar el dulzor de la sacarosa. Se encuentra naturalmente en muchas frutas, como el melón, la pera y la uva, y en algunos alimentos fermentados. Su índice glucémico es bajo. Su uso abusivo puede producir molestias digestivas.

La estrategia para poner en práctica este hábito consiste en ir sustituyendo todos

los endulzantes que solemos usar, como el azúcar blanco, el azúcar de caña, la miel, la sacarina o las mermeladas con azúcar, por alguno o varios de los que acabamos de mencionar. Son fáciles de encontrar en los supermercados y tiendas especializadas en alimentación saludable.

La idea es ser muy estrictos durante el primer mes de aplicación y mantenernos en el futuro. Ya verás como al cabo de muy poco tiempo empiezas a notar un cambio. Y cuando acabes este programa de un año, el cambio será total.

Para hacerlo fácil, puedes empezar escogiendo un endulzante de cada tipo, por ejemplo:

— Frutas y derivados: orejones.

— Melazas y siropes: melaza o sirope de arroz.

— Endulzante en polvo (o en formato líquido): azúcar de coco.

Los orejones pueden formar parte de los snacks entre horas, por ejemplo combinados con unas nueces. El objetivo es sustituir los alimentos azucarados que estemos acostumbrados a consumir, como galletas, bollería, caramelos, etc.

La melaza o el sirope de arroz los utilizaremos para sustituir la miel o como endulzante para té e infusiones.

Y el azúcar de coco como sustituto del azúcar de mesa, en cualquiera de sus variantes.

Poco a poco iremos cambiando nuestra despensa, empezando con estos endulzantes y explorando más adelante otras opciones hasta dar con el kit ideal de dulces saludables para cada uno, que llevaremos encima cuando salgamos de casa para evitar los dulces no saludables. Una simple bolsita con unos orejones es perfecta para recargarnos de energía en cualquier lugar y momento. También las pastillas de regaliz natural son una buena opción para llevar encima o tener en el lugar de trabajo. Nos ayudan a saciar las ganas de dulce y tonifican ligeramente la tensión arterial (hay que evitarlas si padecemos de hipertensión).

En los bares y restaurantes todavía no encontramos endulzantes como la estevia, el azúcar de coco o el xilitol. Espero que poco a poco vayan apareciendo, como ha pasado con las bebidas vegetales, presentes hoy en día en la mayoría de establecimientos que sirven cafés y té. Una buena práctica es llevar una cajita con polvo o tabletas de estevia natural.

Otros consejos prácticos para el día a día pueden ser:

- Si necesitas algo dulce por la mañana, añade un plátano maduro a tu desayuno.
- Si estás habituado/a a beber refrescos azucarados entre horas, sustitúyelos por infusiones de té verde endulzado con infusión de regaliz.
- Si necesitas cerrar las comidas con algo dulce, bebe una infusión a base de menta y anís.
- Si te gustan los bollos por la sensación de morder algo suave, denso y dulce, escoge pan integral de levadura madre y haz pequeños sándwiches de mermelada baja en azúcar añadido.
- Si antes de acostarte necesitas algo dulce: prepara medio vaso de zumo de manzana fresco en verano y tibio en invierno.
- Si te apasiona el chocolate, un buen chocolate negro, con un porcentaje elevado de cacao, idealmente igual o superior al 85%, es una buena elección a la hora de acabar una comida o de picar algo dulce y saludable entre horas. Y si es de cultivo ecológico, mejor.

## MÁS RECURSOS HÁBITO 1

### **Carbohidratos simples y complejos**

Los carbohidratos o azúcares simples están formados por una o dos cadenas de moléculas como máximo.

Los monosacáridos son las moléculas de carbohidrato más sencillas. Los tres más comunes son:

- La glucosa, que se encuentra de forma natural en plantas, frutas, verduras, legumbres y cereales.
- La fructosa, que se encuentra de forma natural en las frutas, la miel y, en menor medida, en algunas verduras.
- La galactosa, que se encuentra fundamentalmente en la leche y sus derivados.

Los disacáridos son azúcares simples formados por dos monosacáridos. Los más comunes son:

- La sacarosa (glucosa + fructosa), que se extrae principalmente de la caña de azúcar y la remolacha. Es el llamado azúcar de mesa.
- La lactosa (glucosa + galactosa), normalmente se encuentra en la leche, el queso, el yogur, la nata o la mantequilla que provengan de cualquier mamífero.
- La maltosa (glucosa + glucosa), que se puede hallar en los granos de cebada

germinada y tostada. Es muy usada en pastelería, en la elaboración del pan y en la producción de cerveza.

¿En qué alimentos se encuentran los carbohidratos simples? En mieles, siropes, gaseosas, refrescos, gelatinas, jaleas, caramelos, melaza, panela, azúcar blanco, azúcar moreno, etc. También están, de forma menos evidente, en alimentos preparados o refinados como:

- Refrescos, zumos y otras bebidas. Los productos más edulcorados son los refrescos, que incluyen una media de 21 g de azúcar añadido por vaso, lo que equivale a unos cuatro terrones de azúcar.
- Néctares (zumos a los que se les ha añadido azúcar) y ciertas bebidas alcohólicas.
- Cereales. Son los productos de desayuno y merienda más edulcorados. El alto contenido en azúcar añadido de los cereales para niños (12,2 g por ración) es casi el doble del que puede encontrarse en los cereales normales o de adultos (6,5 g por ración).
- Postres para bebés, compotas y ciertas mermeladas.
- Postres lácteos. Unas natillas, por ejemplo, incluyen de media una cantidad de azúcar añadido equivalente a tres terrones (15,7 g), mientras que un preparado de arroz con leche o un envase de yogur azucarado, aromatizado o con frutas tiene más de dos terrones.
- Productos ácidos y salados elaborados. El azúcar disminuye la acidez, motivo por el que se añade con frecuencia al ketchup o a la salsa de tomate.
- Salsas envasadas para cocinar, como las de soja, ostras, agri dulce y todas las propias de la comida asiática. Incluyen azúcar para su conservación y para compensar el ácido.

- Postres en general: helados, chocolates, mermeladas, etc.
- Bollería y pastelería en general. Contienen una gran carga de azúcar.
- Algunos alimentos salados como el maíz envasado: una pequeña lata puede incorporar azúcar añadido equivalente a un terrón de azúcar.
- Pizzas, panes, embutidos.

A diferencia de los anteriores, los carbohidratos o azúcares complejos están hechos de moléculas de azúcar que se extienden juntas en complejas y largas cadenas. Se absorben de forma más lenta y necesitan mayor tiempo de digestión, por lo que no aumentan los niveles de azúcar en sangre tan rápido y aportan energía durante largo tiempo.

Se encuentran en alimentos como cereales integrales, legumbres, frutos secos y verduras.

### **Lo que recomienda la OMS**

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de azúcar libre a menos de un 10% de la ingesta calórica total diaria. Por ejemplo, un adulto que consuma 2.000 calorías al día debería reducir a menos de 25 g ese consumo, lo que equivale, aproximadamente, a menos de 6 terrones de 4 g.

La OMS considera azúcares libres:

- Los azúcares añadidos (refinados o sin refinar) a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores.
- Los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los zumos de fruta.

Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total, añaden los expertos de la OMS, produciría beneficios adicionales para la salud.

Las recomendaciones de la OMS no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas, aunque sí a sus zumos o concentrados de zumos.

### **Recetas saludables para los más golosos**

Te propongo las siguientes:

- Bizcocho de plátano.
- Galletas de avena.
- Muesli casero.
- Crema de calabaza.
- Té de regaliz.

Las encontrarás en [circularadiante.com](http://circularadiante.com), sitio web al que puedes acceder registrándote de forma gratuita desde el siguiente código QR:



Otras propuestas que pueden ayudarte en diferentes momentos del día y épocas del año:

- Caldos de verduras dulces, con cebolla, col, zanahoria, puerro, calabaza o chirivía. Estos caldos, bebidos entre horas, son ideales para regular las ansias de dulce.
- Copos de avena cocinados con canela, plátano, frutos secos y semillas.
- Mueslis y granolas caseros, hechos combinando copos de avena, frutos secos, fruta seca y semillas. Se pueden ir añadiendo otros ingredientes como coco o chocolate.
- Pan integral de levadura madre del cereal que más nos guste. En el desayuno o entre horas, un buen pan sacia el apetito a la vez que ofrece energía duradera.
- Arroz integral, pasta integral, quinoa, mijo, trigo sarraceno, maíz, bulgur, polenta, cuscús, pasta integral. Una cierta cantidad diaria en el almuerzo de alguno de estos cereales regula la glucosa y nos ayuda a mantenernos saciados y sin bajones entre horas.
- Legumbres cocidas: lentejas, garbanzos, guisantes, azukis o frijoles, consumidos de forma regular en las comidas principales, son una buena fuente de energía estable y también son saciantes.
- Frutos secos: nueces, almendras, piñones, anacardos, avellanas. Todos ellos, aderezando el desayuno o como snack entre horas, son una alternativa excelente para sustituir los snacks azucarados.
- Si tienes ganas de algo dulce entre horas, otras opciones saludables son: unos dátiles con frutos secos, unas pasas con una manzana, un yogur con melaza de arroz, un poco de granola con fruta desecada, pan integral con mantequilla de frutos secos y mermelada de frutos rojos baja en azúcares o unas galletas integrales con pepitas de chocolate negro. Aunque estas alternativas sean más saludables, no quiere decir que podamos excedernos. El sentido común debe imperar siempre.

### **Un ejemplo de menú diario**

Te sugiero dos opciones para cada comida:

#### **DESAYUNO**

1. Tostada de pan integral con aguacate y frutos secos.

2. Copos de avena con fresas y semillas.

#### MEDIA MAÑANA

1. Plátano con nueces.

2. Caldo de verduras dulces (como bebida entre horas).

#### ALMUERZO

1. Arroz integral con lentejas y ensalada de tomate.

2. Guisantes con cebolla y ensalada de remolacha.

#### MERIENDA

1. Muesli.

2. Galletas de avena con dátiles.

#### CENA

1. Crema de calabaza y tortilla de espárragos trigueros.

2. Espinacas con pasas y piñones y salmón a la plancha.

2

#### EL HÁBITO QUE NOS ALEJA

#### DE LA COMIDA BASURA

*Pasarse a lo integral*

#### AUTOEVALUACIÓN

##### Afirmación

Las galletas, snacks y pizzas comerciales forman parte de mi alimentación Compro sin lista de la compra, escojo por impulso lo que me apetece en el momento Ceno comida precocinada

Me resulta complicado pensar en mis menús y casi siempre como lo mismo Compro y preparo lo más fácil y rápido

#### TOTAL

#### EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Te recuerdo que, después de leer el libro del tirón, al inicio de cada mes debes volver a leer el

texto correspondiente al hábito que vayas a poner en práctica.

Vamos ya con el segundo hábito, que nos va a permitir evolucionar hacia un estilo de alimentación alejado de la comida basura y de los alimentos ultraprocesados.

Consiste en comer, siempre que sea posible, alimentos enteros o integrales, entendiendo aquí la palabra integral en el sentido que nos señala el diccionario, es decir, que «comprende todos los elementos o aspectos» del mismo.

Me refiero a alimentos que sean reconocibles, lo más enteros o integrales posibles, en contraste con alimentos hechos a base de varios ingredientes mezclados de los que muchos resultan irreconocibles a simple vista.

La propuesta es que los alimentos conserven en lo posible su forma natural, que se les haya quitado lo mínimo y que no se les haya añadido nada poco recomendable para el organismo, como colorantes o conservantes.

Entre una patata, cuyo ingrediente único es patata, y un snack con sabor a patata, que lleva algo de patata y bastante de grasas y aditivos, escogeremos la patata. O

entre el arroz blanco y el arroz integral, el segundo, ya que posee todos sus componentes: minerales, vitaminas, hidratos de carbono y fibra. El arroz blanco, en cambio, ha sido refinado y posee diez veces menos magnesio y fósforo que el integral, así como tres veces menos fibra.

A mayor transformación o procesos por los que atraviesa un alimento, menor cantidad de nutrientes tiene. Los alimentos enteros, en cambio, conservan todos sus nutrientes. Además, no contienen antibióticos, hormonas, aditivos, sustitutos de azúcar, colorantes y sabores artificiales, estabilizadores, espesantes, etc., que pueden causar afectaciones en la salud, como por ejemplo la inflamación.

Un ejemplo importantísimo es el pan, para muchas personas el alimento básico.

A diferencia del pan blanco, todavía mayoritario en panaderías, cafeterías, bares y restaurantes, el integral contiene mayor cantidad de nutrientes y mayor

cantidad de fibra, lo que favorece el tránsito intestinal, la riqueza de la microbiota y la sensación de saciedad.

### **Sin energía no hay vida**

Un aspecto que es esencial entender es que los alimentos integrales nos aportan más energía y que esta se libera de forma más lenta, lo que evita los bajones de energía y la necesidad de estar picando algo constantemente, habitual en muchas personas.

Vamos a ahondar un poco más en este asunto fundamental: sin energía no hay vida. Así de sencillo. ¿Y de dónde sacamos la energía que necesitamos para vivir? De los alimentos, que al ser digeridos se transforman en glucosa. Aquellos que nos aportan carbohidratos complejos (polisacáridos), de asimilación lenta, permiten que tengamos energía sostenida a lo largo de las

horas, estabilizando las oscilaciones de glucosa. Esto es válido no solo para el azúcar, como hemos visto en el hábito anterior, sino para todos los alimentos.

Dicho de otra forma: los alimentos integrales nos aportan una energía duradera y respetuosa con nuestro cuerpo. Evitan esa sensación que tenemos a menudo de cansancio, de ir por la vida arrastrándonos, buscando «chutes» de energía a todas horas para mantener el tipo y seguir con la actividad diaria.

La energía, esa que tanto necesitamos y que a veces nos parece un recurso escaso, está ahí, en los alimentos enteros. Para tener suficiente solo hay que seguir las pautas que voy a describir en las siguientes páginas.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Cuando sustituimos la ingesta de alimentos procesados ricos en azúcares simples, grasas saturadas, grasas trans y aditivos (o sea, comidas precocinadas, bollería industrial, snacks procesados, etc.) por alimentos integrales o enteros (pasta integral, pan integral, verduras frescas, legumbres, fruta entera, frutos secos, etc.), los beneficios empiezan a notarse de forma inmediata, tanto en lo referente a bienestar físico como a claridad mental y equilibrio emocional.

También, aunque no lo notemos inmediatamente, prevenimos la aparición de numerosas enfermedades, pues un consumo regular de alimentos procesados contribuye a la aparición de:

- Diabetes.
- Obesidad.
- Problemas cardíacos.
- Arteriosclerosis.
- Degeneración celular.
- Envejecimiento prematuro.

Por el contrario, los alimentos integrales tienen infinidad de beneficios asociados:

— Regulan el tránsito intestinal y previenen el cáncer de colon. La American Cancer Society, basándose en varios estudios a gran escala, aseguró que la fibra de los alimentos integrales puede reducir el riesgo de cáncer colorrectal.

— Cuidan el sistema cardiovascular. Solo reemplazando los alimentos refinados (arroz, pan, pasta) por sus versiones integrales reducimos notablemente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. La razón está en su aporte de fibra, ya que esta sustancia dificulta la absorción de las grasas y azúcares.

— Retrasan el envejecimiento. Debido a la gran cantidad de micronutrientes antioxidantes que poseen, el consumo regular de alimentos integrales ayuda a frenar los primeros signos del paso

del tiempo, como las arrugas o la flacidez.

— Controlan la diabetes. La fibra, más abundante en los alimentos integrales, evita las grandes oscilaciones de azúcar en sangre, lo que contribuye a controlar la diabetes mellitus, especialmente la tipo 2.

— Fortalecen el sistema inmune. La flora bacteriana intestinal utiliza la fibra de estos alimentos para su desarrollo y crecimiento. Esta microflora es fundamental como barrera defensiva frente a agentes externos potencialmente peligrosos para nuestro organismo.

Hay personas que creen que el consumo de alimentos integrales, sobre todo los que son ricos en hidratos de carbono (cereales integrales, pan, frutos secos y legumbres) nos hace aumentar de peso. Nada más lejos de la realidad. Al contrario, regulan las funciones del organismo (digestión, asimilación, excreción) y el apetito. Su poder saciante los convierte en los aliados perfectos en las dietas de control de peso.

Por otra parte, cuando comemos alimentos enteros, el metabolismo hace bien su trabajo y equilibra todo el cuerpo. Una de las consecuencias es que el sistema nervioso se regula, por lo que comemos sin ansiedad y sin obedecer a impulsos provocados por desajustes o carencias.

Para ilustrar esto, veamos un caso real:

«Cuando lo conocí, Javier tenía cuarenta y seis años y hacía cinco que vivía en Suiza, concretamente en Zúrich, adonde se había trasladado a raíz de una oferta de trabajo “irrechazable”. Desde entonces se había volcado completamente en el

trabajo, tanto que apenas tenía vida social. No tenía pareja. Le habría gustado, pero no tenía tiempo ni ganas de buscarla. En ese periodo había aumentado de peso y había perdido mucho pelo. Y, lo peor de todo, últimamente sentía una gran apatía y falta de energía.

Me contó cómo había llegado hasta mí. Resulta que un fin de semana lo había visitado su amigo de toda la vida, Manolo. Al llegar a su casa, Manolo buscó algo para picar en los armarios de la cocina y lo único que encontró fueron galletas de chocolate y bolsas de snacks. En la nevera tampoco había nada, estaba prácticamente vacía. “¿No tienes un plátano o algo de fruta?”, le preguntó Manolo. “Es que siempre como de restaurante. No tengo tiempo de comprar ni de cocinar, y así es más cómodo”. Javier le contó a Manolo que al mediodía no solía comer porque no tenía tiempo. Picaba snacks salados cuando tenía hambre y sobre las siete de la tarde salía a cenar algo en los restaurantes de comida rápida de su barrio, donde eran abundantes. “¿Y qué desayunas?”. “Pues unas galletas y dos o tres cafés durante la mañana.” Manolo, que había ido viendo el deterioro físico de su amigo en los últimos años, lo riñó afectuosamente, a lo que Javier contestó: “Venga, pareces mi madre. ¿Qué importancia tiene eso?”.

Pasaron juntos el fin de semana y el último día, paseando por el lago, Manolo le dijo algo con una seriedad que nunca le había visto y que le impresionó: “Tío, no puedes seguir así, tienes que cuidarte”. Volviendo del aeropuerto, después de dejar a Manolo allí para que tomara el vuelo de vuelta, Javier se quedó preocupado. Y tomó la decisión de hacer algo. Así fue como contactó conmigo.

En la primera visita me confesó que, en realidad, estaba bastante preocupado.

Primero, porque era consciente de que había aumentado bastante de peso y había perdido mucho pelo. Tampoco dormía bien desde hacía algún tiempo. Y

segundo, porque no sabía cómo cambiar aquello. “Estoy un poco asustado,

¿cómo lo voy a hacer? Creo que, desde que estoy en Zúrich, no he comprado comida de verdad, ni siquiera sé dónde ir”.

Nos pusimos manos a la obra. Javier es ingeniero y tiene una predisposición a ordenarlo y organizarlo todo, así que le facilité unas plantillas para regular las comidas: listas de alimentos que podía comprar y de alimentos que no, ideas de platos fáciles de preparar y menús ordenados de lunes a viernes. Todo muy básico para empezar, pues no estaba acostumbrado a cocinar nada. Compró una sartén, un par de ollas, una tabla de madera y un juego de cuchillos. Y empezó haciendo la compra online.

Su nevera pasó a tener huevos, salmón ahumado, yogures, manzanas, plátanos, fresas, lechuga, brócoli y tomates. Ah, ¡y aguacates! En su congelador, filetes de pescado y de pollo, limpios y listos para calentar. Y en su despensa, pan, arroz y pasta, todo integral; botes de salsa de tomate y de pesto, y conservas de garbanzos, lentejas, frutos secos, atún y sardinas.

Con esos ingredientes se preparaba las recetas planificadas. Para desayunar, pan integral con aguacate. A mediodía, se despegaba un rato antes del ordenador y se preparaba ensaladas de garbanzos o lentejas. Y por la noche, temprano, cogió el hábito de cenar algo verde con pollo, pescado o huevo cocido, porque con las tortillas no se atrevía. Abandonó la costumbre de cenar fuera entre semana, lo dejó solo para cenas de trabajo o alguna salida durante el fin de semana.

En solo tres semanas perdió tres kilos, uno por semana. Empezó a dormir mejor y a sentirse más activo y más despejado. Pronto empezó a tener ganas de hacer algo más, aparte de trabajar. Descubrió que le gustaba salir a caminar a primera hora de la mañana y se animó a socializar con unos vecinos. Se encontraba mucho más animado. También se compró algo de ropa nueva para cuidar su aspecto. En nuestra última sesión me contó: “Ahora incluso me veo con ánimo de compartir una velada en casa, con cenita casera incluida”. La vida empezaba a parecerle interesante de nuevo».

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

La estrategia para conseguirlo es, sencillamente, pasarse a lo integral, como reza el título del hábito.

Se trata de tener presentes dos instrucciones: comer alimentos integrales y hacerlo varias veces al día.

### **Comer alimentos integrales**

De nuestra cesta de la compra semanal, vamos a intentar que el 85% de su contenido esté formado por alimentos contenidos en la siguiente lista:

— Verduras: cebolla, zanahoria, calabaza, col, espinacas, acelga, lechuga, brotes verdes, remolacha, chirivía, espárrago, alcachofa, nabo, calabacín, berenjena, tomate, pepino, etc.

— Frutas: aguacate, manzana, plátano, fresa, cereza, mora, frambuesa, arándano, pera, sandía, melón, melocotón, kiwi, etc.

— Frutos secos: nuez, almendra, anacardo, avellana, pistacho, cacahuete, etc.

— Cereales integrales: avena, arroz, quinoa, trigo sarraceno, mijo, maíz, espelta, kamut, trigo, etc. Aquí incluimos los alimentos hechos con sus sémolas y harinas.

— Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, azukis, guisantes, etc.

— Semillas: girasol, calabaza, chía, cáñamo, sésamo, etc.

Estos alimentos van a sustituir en nuestra despensa y nevera a los alimentos refinados y procesados que estemos consumiendo de forma habitual: pan blanco, bollería, galletas, snacks, cereales procesados, salsas, pizzas precocinadas, postres comerciales, comidas rápidas procesadas, etc.

### **Varias veces al día**

La recomendación es incluir alguno de los alimentos de la lista en cada una de las comidas: desayuno, almuerzo, cena y snacks entre horas. Por cierto, el famoso picoteo entre horas disminuirá, pues a medida que vayamos incorporando de forma regular alimentos integrales tendremos menos necesidad de picar entre horas.

A continuación, en el anexo de este hábito, encontrarás pautas más concretas sobre cómo ponerlo en práctica, por si las necesitas. Por ejemplo, veremos una lista de la compra y cómo podría ser un menú diario basado en alimentos enteros.

## **MÁS RECURSOS HÁBITO 2**

### **Plantilla tipo para la lista de la compra**

La forma de hacerlo es escoger de cada categoría los productos que más nos gusten para tener en casa alimentos integrales con los que preparar menús saludables durante toda la semana:

Categoría

Subcategoría

Alimento

Cereales integrales granos

arroz, avena, quinoa, trigo sarraceno, mijo,

harinas

de avena, de arroz, de maíz, de trigo sarraceno, de espelta, de kamut, de trigo sémolas  
polenta de maíz, bulgur, cuscús

pasta

de trigo, de espelta, de kamut, de trigo sarraceno, de arroz pan y bollería  
con harina integral y levadura madre

Proteína vegetal

legumbres

lentejas, garbanzos, alubias variadas, azukis, guisantes soja y derivados

soja verde, tofu, edamame, tempeh, natto

gluten

seitán

otros

setas, quorn

Proteína animal

huevos

huevos

pescado

preferiblemente pequeño

marisco

carne blanca

pollo, pavo

lácteos

queso

Verduras

raíces

cebolla, zanahoria, chirivía, nabo, rabanito

hojas

espinaca, acelga, lechuga, escarola, endivia, canónigo tallos

espárrago, apio, puerro

frutos

alcachofa, judía tierna, calabacín, calabaza

solanáceas

tomate, pimiento, berenjena, patata

crucíferas

col, coliflor, kale, brócoli

Frutas

bayas

fresa, frambuesa, arándano, mora

dulces

cereza, melocotón, ciruela, albaricoque

ácidas

naranja, mandarina, pomelo, kiwi, limón

neutras

manzana, pera, plátano

Frutos secos

enteros

nuez, almendra, avellana, cacahuete, anacardo

crema de frutos secos cacahuete, anacardo, almendra Semillas

enteras

sésamo, girasol, calabaza, chía

crema de semillas

tahín

Algas

wakame, nori, kombu

Condimentos

aceites

de oliva, de sésamo, de aove

vinagres

de manzana, de arroz

sal

marina, del Himalaya

hierbas

orégano, albahaca, menta, salvia, tomillo

especias

cúrcuma, pimienta

otros

salsa de soja bio

Bebidas

café

arábigo de tueste natural

tés

verde, negro, blanco, rojo, blends

infusiones

regaliz, anís, manzanilla, tila, valeriana, espino blanco, flor de saúco

**Propuesta de menú semanal a base de alimentos integrales**

|                  | Desayuno                                      | Bebida           | Comida                                  | Snack                                   | Cena                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Lunes</b>     | Muesli con yogur, fresas y arándanos          | Té negro         | Ensalada de arroz, humus                | Barritas de cacao y coco                | Quinoa con edamame, espinacas y puerro                 |
| <b>Martes</b>    | Tostada de pan integral con aguacate y salmón | Té verde         | Estofado de azukis con arroz basmati    | Paté dulce de dátiles                   | Hamburguesa de lentejas, espinacas con pasas y piñones |
| <b>Miércoles</b> | Granola con canela y manzana                  | Café de cereales | Cuscús con garbanzos y aguacate         | Sándwich vegetal con tahín              | Tataki de salmón, judías verdes                        |
| <b>Jueves</b>    | Copos de avena, plátano y nueces              | Té verde         | Lentejas con verduras aliñadas con miso | Tortitas de trigo sarraceno y mermelada | Tortilla de calabacín, ensalada de tomate y albahaca   |
| <b>Viernes</b>   | Tostada de pan integral con pavo              | Té negro         | Arroz rojo con alubias blancas          | Galletas de avena y chía                | Guiso de seitán con verduras                           |
| <b>Sábado</b>    | Tortas de avena, cacao y avellanas            | Matcha latte     | Quinoa con bacalao y tomate             | Bizcocho de chocolate                   | Salteado de tofu con setas                             |
| <b>Domingo</b>   | Tostada de pan integral con tomate y queso    | Café latte       | Fideos de arroz con gambas              | Manzana con crema de almendras          | Tortilla de tomate y albahaca, endivias                |

Si vives solo/a, esta propuesta puede resultar excesiva en cuanto a la variedad de alimentos. Cuando las comidas en casa son solo para una persona, si variamos mucho empezamos a acumular restos de verduras, frutas y otros alimentos perecederos que no podemos acabarnos en una sola comida. En este caso, mi recomendación es la de no variar demasiado para poder aprovechar los restos del día anterior sin dar tiempo a que se estropeen, con lo cual contribuimos de paso al objetivo de sostenibilidad el planeta. Una buena opción es escoger dos o tres variantes de menús y repetirlos durante la semana.

### 3

## EL HÁBITO PARA DESINTOXICAR

## Y REJUVENECER EL ORGANISMO

### *Vegetales en cada comida*

## AUTOEVALUACIÓN

Afirmación

A menudo

A veces

Nunca

Evito comprar verduras por pereza a prepararlas 2

1

Solo como verduras fuera de mi casa

2

1

Mi forma de comer verduras es solo en ensaladas 2

1

Me olvido de incluir verdura en mis comidas

2

1

La verdura que como es en forma de crema

2

1

TOTAL

## EL PORQUÉ DEL HÁBITO

A estas alturas creo que todos sabemos que comer verduras y frutas a diario es recomendable, y lo asociamos a una dieta sana y que evita el sobrepeso. Sin embargo, muchas personas no las consumen a diario. Lo recomendable, de hecho, es incluirlas en cada comida. Y eso es lo que te propongo que hagas en este hábito.

¿Por qué? Pues porque los alimentos frescos de origen vegetal son una fuente fundamental de vitaminas (A, B, C y E), minerales (magnesio, zinc, potasio y hierro, entre otros) y compuestos fitoquímicos, que son básicos para nuestra salud.

Los micronutrientes, minerales y vitaminas son componentes del organismo que intervienen como elementos reguladores en todas las funciones del metabolismo celular. Prácticamente todas las enzimas dependen de la presencia de alguna vitamina o algún mineral. Por tanto, son fundamentales para tener una buena calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir más de cuatrocientos gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades. Otras instituciones y voces autorizadas recomiendan el consumo de cinco raciones de verduras y frutas al día. Una ración equivale a 140-150 gramos en peso neto (en crudo y limpio). Este peso equivale a un plato pequeño de verduras cocinadas (acelgas, espinacas, col, brócoli, champiñones, cebolla, zanahoria, calabaza, judías verdes, etc.).

En el anexo a este hábito encontrarás una tabla con detalle exhaustivo con los diferentes minerales y vitaminas, así como los alimentos que los contienen.

### BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Los beneficios de seguir una alimentación rica en alimentos vegetales son múltiples, algo que está ampliamente demostrado y recomendado.

En primer lugar, una alimentación rica en vegetales nos asegura una dieta rica en fibra y pobre en grasas saturadas y en azúcares añadidos. Tenemos de este modo un peso saludable y una buena salud cardiovascular, así como un organismo resistente ante enfermedades como la diabetes o el cáncer.

Muchos vegetales son además ricos en antioxidantes, sobre todo los de color verde, abundantes en clorofila. La clorofila ayuda a oxigenar nuestros tejidos y es un importante depurativo natural.

¿Qué hacen exactamente los antioxidantes de los alimentos vegetales? Son sustancias con la capacidad de retrasar o eliminar el daño oxidativo causado por lo que llamamos radicales libres, que envejecen, oxidan y dañan las proteínas, las células y el ADN. El estrés oxidativo ocurre cuando hay una gran cantidad de radicales libres en el organismo, y la ingesta regular de vegetales ricos en antioxidantes ayuda a neutralizarlos.

Los principales beneficios de consumir alimentos vegetales ricos en clorofila son:

- Ayudan a oxigenar la sangre y aumentar la producción de la misma; y debido a que la principal función de la hemoglobina es transportar oxígeno, si esta aumenta, nuestras células estarán mejor oxigenadas y, como consecuencia, nuestros órganos, sobre todo el corazón, se verán muy beneficiados.
- La abundancia de oxígeno también favorece la desintoxicación de nuestro organismo.
- Se ha demostrado que su consumo ayuda a prevenir los efectos nocivos de la exposición a la radiación. A su vez, la clorofila es capaz de unirse con los metales pesados de las células y contribuir a su eliminación.
- Favorece también la limpieza del colon y la proliferación de la flora bacteriana intestinal, lo

que evita enfermedades graves como el cáncer.

— También los niveles de colesterol se reducen con el consumo de clorofila, por lo que la desintoxicación es completa.

— Algunas bacterias anaeróbicas no prosperan en presencia del oxígeno, por lo que, si este aumenta gracias a la clorofila, estas bacterias no tendrán un ambiente favorable para desarrollarse. De estas propiedades se desprende que la clorofila funciona como un gran fortalecedor del sistema inmunológico.

— Todo el sistema digestivo se ve beneficiado por el consumo de clorofila. No solo el colon, como he mencionado anteriormente, sino también el hígado, el estómago y la vesícula. Esta molécula milagrosa ayuda a descomponer los cálculos de oxalato cálcico, que son creados por nuestro organismo con el propósito de neutralizar y eliminar el exceso de ácido.

— Se conoce además que la clorofila es anticancerígena, ya que ayuda a eliminar toxinas que entran en nuestro organismo a través de los alimentos.

— Su alto contenido en vitaminas A, C y E la convierten en un potente antiinflamatorio.

El siguiente caso real ilustra la capacidad regeneradora de las verduras y frutas para el cuerpo:

«Bruno, el hijo adolescente de una clienta, tiene ya unos hábitos establecidos bastante saludables en su vida y en su casa. Un día, sin embargo, su madre, Gema, me comentó que Bruno salía a menudo con sus amigos y tomaban alcohol. Estaba preocupada porque últimamente, después del fin de semana, el chico tenía dolores de cabeza y un gran malestar digestivo, algo que se estaba convirtiendo en crónico.

Obviamente, le recomendé a Gema que llevara a Bruno al médico para hacerle una revisión que descartarse cualquier problema de salud, cosa que hizo. Pero

Bruno estaba bien de salud.

Revisamos entonces sus hábitos. Además de otros hábitos que veremos más adelante a lo largo del libro, recomendé a Gema que incluyera mucha más cantidad de verduras frescas en la dieta de Bruno: batidos verdes, arándanos, fresas en los desayunos, ensaladas de brotes verdes, judías verdes salteadas, espárragos verdes a la plancha, alcachofas al vapor, aguacate, etc. Le dije que los incluyera al menos en todas las comidas principales. La idea era ayudar al organismo de Bruno a desintoxicar su sistema digestivo de tanto alcohol, beneficiar su microbiota intestinal, oxigenar su sangre y aportar minerales y vitaminas a su sistema nervioso.

Los resultados se hicieron evidentes en enseguida: Bruno disfrutó de las recetas que planificamos para él, se motivó para cuidarse un poco mejor y los síntomas negativos desaparecieron».

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

Como hemos visto al principio del libro, para integrar un nuevo hábito con éxito tenemos que hacerlo fácil, de lo contrario no pasará de ser una intentona bien intencionada que no podremos

sostener.

Una forma fácil de hacerlo, según he comprobado con mis clientes, es seguir una sencilla instrucción: incluir fruta y verdura en cada comida.

Cada uno puede adaptarlo en función de sus características y circunstancias. Es obvio que tenemos gustos diferentes y requerimientos físicos diferentes, y que vivimos en lugares con climas diferentes. Por tanto, cada uno deberá ajustar la cantidad de fruta y verdura a sus necesidades y apetencias. Siempre con sentido común, claro está.

No es necesario ir pesando las raciones ni calculando los gramos, basta con acostumbrarse a incluir alguna verdura o fruta fresca en cada una de nuestras comidas. Esto nos conducirá hacia un consumo global adecuado.

Unas pautas generales podrían ser:

— En el desayuno: incluir plátano, manzana, fresas, arándanos, kiwi o naranja combinados con mueslis, granolas, copos de avena, yogur o batidos. O aguacate y tomate en tostadas de pan integral.

— En los snacks: tomar plátano con frutos secos, manzanas con nueces, mandarinas con almendras, etc. O incluir unas rodajas de tomate y unas hojas de lechuga en el sándwich de media mañana.

— En el almuerzo: incluir en los acompañamientos lechuga, brócoli, kale, tomate cherry, zanahoria, apio, rúcula, canónigos, hoja de roble, judía verde, endivias, etc..

— En la cena: incluir puerros, calabaza, cebolla, zanahoria, nabo, espinaca, acelga, calabacín, berenjena, coliflor, etc., en forma de sopas, cremas, salteados

o al vapor.

Idealmente escogeremos verduras, hortalizas y frutas cultivadas en el territorio donde residamos y de la estación. Y a ser posible de cultivo sostenible o con sello ecológico.

La forma de prepararlas puede ser variada: en ensalada, escaldadas, al vapor, salteadas, en sopas, en cremas, en estofados, al horno, en forma de germinados y de encurtidos (verduras fermentadas o pickles), etc. En general, cuanto menos cocinada esté una verdura, más vitaminas conserva. Por ello, es interesante combinar los diferentes estilos de cocción con verduras crudas en ensalada o en forma de germinados.

Sobre las frutas, estas aportan a nuestra dieta color, frescura, dulzor, versatilidad y nutrientes muy saludables. Lo ideal es consumir frutas de temporada y locales, lo que contribuye a adaptar el organismo a las necesidades de cada estación. Y, al igual que las verduras, si son de cultivo ecológico, mejor.

MÁS RECURSOS HÁBITO 3

**Listado de vitaminas y minerales,**

**así como de los alimentos que los contienen Vitaminas**

**A:** las principales fuentes de esta vitamina son la leche entera y sus derivados, el hígado, los huevos y los pescados grasos (atún, sardinas, etc.).

Los vegetales (tomate, zanahoria, pimiento, brócoli, perejil, rábanos y frutas como el melocotón y las fresas) son una fuente importante de aporte en forma de  $\beta$ -Carotenos.

**B1 (tiamina):** se encuentra en una amplia variedad de alimentos, aunque en cantidad escasa en la mayoría de ellos. Los alimentos con mayor concentración de esta vitamina son los cereales, las nueces, los guisantes, las habas, los vegetales verdes, las frutas y los lácteos (excepto la mantequilla).

**B2 (riboflavina):** las mejores fuentes son el hígado, la leche, el queso, los huevos, los vegetales verdes y los cereales enteros.

**B6 (piridoxina):** las fuentes especialmente ricas son las carnes rojas, los productos lácteos, los cereales, las nueces, las leguminosas y las frutas.

**B9 (ácido fólico):** los alimentos más ricos en ácido fólico son el hígado, las verduras de hoja verde oscuro, la fruta, los cereales, los cacahuetes y las avellanas.

**B12 (cianocobalamina):** son ricas en esta vitamina las carnes, sobre todo las vísceras, y los pescados; los huevos y los productos lácteos también, pero en menor cantidad.

**C:** la mayor fuente de vitamina C la constituyen los vegetales. Entre las frutas, las fresas, las grosellas, el limón y la naranja. Y entre las verduras y hortalizas, el pimiento, el tomate, la col, el perejil, el brócoli, los grelos (hojas de los nabos) y los rábanos. Entre los alimentos de origen animal que contienen algo de vitamina C figuran el hígado, el riñón, la leche y las carnes. Sin embargo, estos alimentos no representan un aporte importante debido a las pérdidas que se producen en el procesamiento de los alimentos, así como al tiempo de almacenamiento.

**D:** la principal fuente de vitamina D la constituyen los alimentos de origen animal como los pescados grasos (arenque, salmón, atún, etc.) y el aceite de hígado de pescado, fundamentalmente. Los huevos y la leche entera y sus derivados aportan menos cantidad de vitamina D3. Las setas son una fuente vegetal de esta vitamina. Con una dieta equilibrada que contenga estos alimentos, junto con una exposición suficiente a la luz solar, se cubren con garantías las necesidades orgánicas de esta vitamina.

**E:** se encuentra, fundamentalmente, en los aceites, frutos secos, hortalizas, verduras y cereales. Los alimentos más ricos en vitamina E son los aceites vegetales: de germen de trigo, de girasol y de oliva.

**K:** las principales fuentes de vitamina K son los vegetales verdes, como las

espinacas, el brócoli y el repollo. Los aceites de soja y oliva también la aportan de forma significativa.

**PP (niacina):** está ampliamente distribuida en los alimentos de origen vegetal y animal. Son fuentes importantes: levaduras, carnes, cereales y legumbres. La leche y el pescado también lo son, aunque en menor cantidad.

**Ácido pantoténico:** se encuentra en una amplia variedad de alimentos de origen animal, así como en frutas, cereales completos, leche y legumbres.

**Biotina:** la contienen sobre todo la yema del huevo, el hígado, los vegetales en general, los cacahuetes y las nueces.

### **Minerales**

**Hierro (Fe) :** el hierro hemo ( $\text{Fe}^{3+}$ ) se encuentra en los alimentos de origen animal y su absorción es tres veces superior a la del hierro no hemo ( $\text{Fe}^{2+}$ ), que es el que contienen los alimentos de origen vegetal. El 90% del hierro dietético se encuentra en forma no hemo, lo que aumenta la importancia de la vitamina C en la dieta. La fuente más importante de Fe es la carne, en la que la mayor parte del hierro se encuentra en forma hemo. Otras fuentes importantes son el pescado y las legumbres.

**Calcio (Ca) :** las fuentes de calcio son la leche y los derivados lácteos, los cereales integrales, las semillas, los frutos secos, las algas, las frutas y los vegetales de hoja verde.

**Zinc (Zn) :** los alimentos de origen animal, fundamentalmente las carnes rojas y los mariscos, son la mejor fuente de zinc. Los alimentos de origen vegetal también aportan zinc, pero en menor cantidad.

**Selenio (Se) :** el contenido de selenio de los alimentos es muy variable. En los alimentos de origen vegetal depende en gran medida del nivel de selenio del suelo.

**Fósforo (P) :** el fósforo se encuentra presente en muchos alimentos como pescados, carnes rojas, carnes de aves, lácteos, cereales enteros, semillas, frutos secos y legumbres.

**Magnesio (Mg) :** lo encontramos en los frutos secos, los cereales integrales, los vegetales verdes, las leguminosas y el chocolate.

### **Diez verduras muy ricas en nutrientes**

para ir alternándolas en nuestros platos a diario **Espinaca :** esta hoja verde es una de las verduras más ricas en nutrientes. Una taza (30 gramos) de espinacas crudas proporciona el 16% de la vitamina A que necesitamos en un día todo por solo 7 calorías. También cuenta con antioxidantes, que como hemos visto reducen el riesgo de padecer numerosas enfermedades.

**Zanahoria:** es especialmente rica en betacaroteno, que nuestro cuerpo convierte en vitamina A. Su alto contenido de antioxidantes puede estar

relacionado con un menor riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluido el cáncer de pulmón y el colorrectal. También tienen un alto contenido de muchos otros nutrientes clave, entre ellos el potasio y las vitaminas C y K.

**Brócoli:** contiene sulforafano, un compuesto que puede proteger contra el cáncer. También está cargado de vitaminas y minerales. Solo una taza proporciona el 77% de la vitamina K que necesitamos en un día y el 90% de la vitamina C.

**Col rizada o kale:** es una de las mejores fuentes vegetales de calcio, un mineral que juega un papel clave en la función muscular, la transmisión nerviosa, la producción de hormonas y la salud ósea. Tiene un alto contenido de antioxidantes y algunas investigaciones relacionan su ingesta con un menor riesgo de padecer cáncer colorrectal y cáncer de estómago.

**Acelga:** es baja en calorías y alta en muchas vitaminas y muchos minerales esenciales, además de fibra. También está cargada de antioxidantes y compuestos vegetales, incluidas las betalaínas y los flavonoides. Algunos estudios en animales incluso indican que puede disminuir los síntomas de la diabetes tipo 2.

**Remolacha :** es un vegetal de raíz que contiene fibra, ácido fólico y manganeso. También es rica en nitratos, que nuestro cuerpo convierte en óxido nítrico, un compuesto que puede ayudar a dilatar los vasos sanguíneos. Además, su zumo se ha relacionado con una mayor resistencia y rendimiento deportivos.

**Espárrago :** media taza (90 gramos) de espárragos cocidos proporciona el 33% de las necesidades diarias de folato, lo cual ayuda a proteger de varias enfermedades y previene irregularidades en el desarrollo del tubo neural

durante el embarazo.

**Col lombarda :** es otra verdura crucífera repleta de antioxidantes (contiene gran cantidad de antocianinas) y propiedades beneficiosas. Con una taza cubrimos el 56% del valor diario de vitamina C que necesitamos.

**Boniato :** un boniato mediano contiene alrededor de 4 gramos de fibra, 2

gramos de proteína y una buena cantidad de potasio, manganeso y vitaminas B6 y C. Esta verdura de raíz también tiene un alto contenido de betacaroteno, que nuestro cuerpo convierte en vitamina A. Según varios estudios, es particularmente efectivo para regular los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

**Coliflor :** al igual que otras verduras crucíferas, es una gran fuente de compuestos como glucosinolatos e isotiocianatos, los cuales poseen potentes propiedades para combatir el cáncer. Se usa a menudo como una alternativa, baja en carbohidratos y calorías, a ingredientes como el arroz, las patatas y la harina.

**Frutas de consumo regular más beneficiosas**

**para la salud**

**Manzana : rica en fibra, vitamina C y numerosos antioxidantes.**

**Aguacate : es diferente de la mayoría de las otras frutas porque está cargado de grasas saludables en lugar de carbohidratos. No solo es cremoso**

**y sabroso, sino que también tienen un alto contenido de fibra, potasio y vitamina C.**

**Plátano : se encuentra entre las mejores fuentes de potasio del mundo.**

**También tiene un alto contenido de vitamina B6 y fibra.**

**Arándanos : no solo son deliciosos, sino que también se encuentran entre las fuentes de antioxidantes más poderosas que existen.**

**Naranja : es bien conocida por su contenido de vitamina C. Además, es rica en fibra y antioxidantes.**

**Fresa : altamente nutritivas y baja en carbohidratos y calorías. Está cargada de vitamina C, fibra y manganeso.**

Otras frutas y bayas saludables son las cerezas, las uvas, los pomelos, los kiwis, los limones, los mangos, los melones, los melocotones, las peras, las piñas, las ciruelas y las frambuesas.

**Otros alimentos vegetales frescos**

**de gran interés nutricional**

**Germinados : son semillas que se dejan crecer por un periodo corto, entre dos y siete días. Al empezar a crecer, los nutrientes son liberados de los antinutrientes en la semilla y se vuelven biodisponibles, con lo que podemos**

**aprovecharlos en mayor cantidad. Los germinados varían en su aporte de nutrientes, pero tienen en general considerables cantidades de ácido fólico (vitamina B9), magnesio, fósforo, manganeso y vitaminas C y K.**

**Adicionalmente, los germinados de brócoli y coliflor contienen compuestos anticancerígenos. Existe una gran variedad de germinados. Puedes experimentar con ellos en ensaladas, cremas o batidos saludables y convertirlos en un ingrediente habitual en tus comidas. Ah, y también pueden aportar un toque fresco y crujiente a tus bocadillos.**

**Algas : están llenas de nutrientes interesantes. Son muy ricas en fibra, vitamina K y folato. Entre sus minerales destacan el yodo, el magnesio, el calcio, el manganeso, el hierro y el cobre. Aunque contienen vitamina B12, aún existe controversia sobre la capacidad del organismo para utilizar esta forma de vitamina B12. El alga nori es la que parece ser una mayor fuente de vitamina B12. Además de esta, otras conocidas son: lechuga de mar, kombu, arame, wakame, chlorella y agar-agar.**

**Setas : tienen un gran valor culinario, pero no es tan conocido su valor nutricional. Son ricas en vitaminas del grupo B, necesarias para mantener unos niveles de energía óptimos. Son una de las pocas fuentes de vitamina D**

**de origen vegetal. Además, contienen colina, que ayuda a mejorar el descanso, el aprendizaje y la memoria. También son ricas en proteína vegetal.**

### **Recetas que contienen vegetales frescos**

Las encontrarás en [circularadiante.com](http://circularadiante.com), sitio web al que puedes acceder registrándote de forma gratuita desde el siguiente código QR:



4

## EL HÁBITO PARA MANTENER

### A RAYA EL COLESTEROL

*Proteína dos veces al día, mejor de origen vegetal*

## AUTOEVALUACIÓN

### Afirmación

Como proteínas solo al mediodía

No tengo claro qué alimentos llevan proteínas y no sé bien que comprar Para cenar ligero solo tomo verduras

Me gusta desayunar dulce y no incluyo proteínas Hago ayuno intermitente de forma regular y solo ingiero proteína en una comida al día TOTAL

## EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Hasta el momento, si todo va bien, hemos conseguido en tres meses incorporar los siguientes hábitos:

Hábito 1: endulzar bien.

Hábito 2: pasarte a lo integral.

Hábito 3: incluir suficientes vegetales frescos.

¡Genial!

Por lo expuesto en el capítulo anterior, tal vez te hayas quedado con la sensación de que te estaba invitando a adoptar el veganismo (comer solo productos de origen vegetal) o el vegetarianismo (lo mismo incluyendo huevos y lácteos). No, no se trata de eso, sino de comer de una forma equilibrada.

Sobre comer carne y pescado o no hacerlo, cada uno tiene sus preferencias y escoge en consecuencia. Hay quien opta por el veganismo por una cuestión ética o de sostenibilidad; también hay quien consume alimentos de origen animal en pequeñas cantidades (flexitarianos) o solo pequeñas porciones de pescado y marisco (pescitarianos). En cualquier caso, sí te animo a incluir una gran base de alimentos de origen vegetal (verduras, frutas, cereales enteros, legumbres y semillas).

Uno de los temores de las personas que se hacen veganas, vegetarianas o que reducen considerablemente el consumo de carne y pescado es la posible carencia de proteínas. Efectivamente, las proteínas son macronutrientes que cumplen funciones muy importantes en el organismo, por lo que tenemos que asegurarnos de que las tenemos en la cantidad suficiente.

La más conocida de esas funciones es la de construir, mantener y reparar las estructuras celulares (son como las piezas de recambio de nuestro cuerpo).

También cumplen funciones de transporte, reserva, regulación o defensa, entre

muchas otras; de hecho, prácticamente todos los procesos biológicos del organismo dependen de su actividad.

Están formadas por aminoácidos, que se dividen en esenciales y no esenciales.

Los esenciales, que son ocho (a veces nueve, depende de la edad), solo los podemos obtener a través de los alimentos. En cuanto al resto, el cuerpo es capaz de fabricarlos por sí mismo. Una proteína es de alto valor biológico (o completa) cuando contiene todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes.

Hay proteínas en muchos alimentos, pero sobre todo abundan en la carne, el pescado, las legumbres, los huevos, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales. Todos los alimentos de origen animal (carne, pescado y animales marinos, lácteos, huevos, insectos) y algunos de origen vegetal (como la soja y sus derivados, la quinoa, el amaranto o el trigo sarraceno) contienen proteína de alto valor biológico.

### **Funciones de las proteínas**

Hasta hace relativamente poco se pensaba que era muy importante que en las comidas hubiera siempre proteína de alto valor biológico, pero ahora sabemos que lo importante es que a lo largo del día se consuman todos los aminoácidos en cantidades suficientes, vengan de donde vengan. ¡Nuestro cuerpo hará el resto!

Mantener una alimentación suficiente en proteína garantiza que el organismo no pierda el

equilibrio entre el desgaste muscular generado con la actividad diaria y la posterior regeneración y el crecimiento de este.

Otra función importante de las proteínas es aportar los aminoácidos necesarios para el sistema nervioso central. La concentración de ciertos aminoácidos es uno de los factores que regulan los neurotransmisores, incidiendo en nuestro rendimiento cognitivo y nuestro estado de ánimo.

Por tanto, el consumo de alimentos ricos en proteínas no solo afecta al cuerpo, sino también al estado de ánimo. En este sentido, como seguramente ya te habrás dado cuenta, los hábitos que tienen que ver con el cuidado del cuerpo también

están relacionados con el rendimiento intelectual y con el equilibrio emocional.

Todo en nuestro ser está interconectado. Físico, intelecto y emociones no son compartimentos estancos.

Un último apunte importante: todas las proteínas, tanto las animales como las vegetales, cumplen estas funciones. Aunque provengan de fuentes alimentarias distintas, son idénticas.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Cuando introducimos como hábito comer suficiente cantidad de proteínas cada día, el organismo se beneficia de múltiples formas:

- Se regula el apetito: una dieta alta en proteínas resulta altamente saciante y reduce la sensación de hambre.
- Aumenta la masa muscular y aumenta la fuerza.
- Se mantiene mejor la masa ósea y se reduce el riesgo de osteoporosis y fracturas.
- Aumenta el metabolismo, lo que ayuda a quemar más calorías a lo largo del día.
- Se refuerza el sistema inmunológico, pues las proteínas forman anticuerpos para proteger el cuerpo de invasores extraños (bacterias y virus que causan enfermedades).
- Mejora la distribución y el almacenamiento de nutrientes en todo el cuerpo, pues algunas proteínas se encargan de transportarlos.
- Se regenera mejor el cuerpo después de sufrir una lesión, ya que la proteína forma parte de los componentes básicos de tejidos y órganos.
- Se reduce el deterioro muscular relacionado con la edad, lo que frena el envejecimiento.

Mantenerse físicamente activo también es crucial para beneficiarse de los puntos anteriores. No nos olvidemos nunca de que la actividad física es un hábito fundamental que, de forma transversal, debe acompañar a todos los hábitos que detallo en mi método.

**Más proteína vegetal y menos animal** Transitar desde el consumo de proteína de origen animal

hacia el consumo de proteína de origen vegetal también tiene importantes beneficios, tanto a nivel individual como colectivo. Hay muchas personas que desean hacerlo, pero temen que les puedan faltar ciertos nutrientes que aportan la carne y el pescado.

En este sentido, me gustaría dejar claro que las dietas basadas en alimentos vegetales pueden proporcionar todos los nutrientes que una persona necesita y, de paso, eliminar algunos de los posibles riesgos que la investigación ha asociado con las grasas animales.

Como te detallaré en el apartado MÁS RECURSOS, numerosos estudios destacan los mayores beneficios para la salud de consumir una dieta variada en vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas frente a una dieta con abundancia de alimentos de origen animal.

¿Cuáles son los beneficios de esta transición?

— Mejor salud del corazón: una mayor ingesta de alimentos de origen vegetal y una menor ingesta de alimentos de origen animal se relaciona con un menor riesgo de enfermedad cardíaca y muerte en adultos.

— Menor riesgo de cáncer: la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer ha advertido de que la carne roja es «probablemente cancerígena».

— Disminuye la presión arterial: los alimentos vegetales tienden a ser más bajos en grasas, sodio y colesterol, lo que puede tener un efecto positivo en la presión arterial.

— Disminuye los síntomas del asma: ciertos alimentos de origen animal pueden producir una respuesta alérgica o inflamatoria, por lo que eliminarlos de la dieta puede reducir estas respuestas.

— Promueve la salud ósea: los productos animales pueden drenar el calcio del cuerpo, creando pérdida ósea y osteoporosis.

— Pérdida de peso: muchos alimentos de origen animal tienen un alto contenido en grasas y calorías, por lo que reemplazarlos con alimentos de origen vegetal bajos en calorías puede ayudar a las personas a controlar su peso.

**Beneficios para el medioambiente y el bienestar animal** A lo anterior podemos sumar beneficios relacionados con la sostenibilidad del planeta, es decir, beneficios colectivos para la humanidad. Un patrón dietético con un mayor porcentaje de alimentos vegetales y una reducción de los alimentos de origen animal no solo mejora la salud, sino que también reduce el impacto medioambiental.

Los beneficios más destacados son:

— Disminución en el consumo de agua, pues la ganadería requiere de mucha más agua que la agricultura. Para consumir un kilo de carne se necesitan alrededor de dieciocho mil litros de agua, mientras que para una porción de arroz solamente hacen falta cien litros.

— Ahorro en el uso de combustible: tanto el transporte como el mantenimiento de la carne son procesos que necesitan más combustible que la producción vegetal. Una caloría de proteína de origen animal necesita cincuenta y cuatro calorías de combustible fósil para su producción, mientras que una caloría de proteína vegetal (soja) necesita solamente dos calorías de combustible fósil.

— Protección de los bosques: alrededor de seis millones de hectáreas de bosques son talados cada año para alimentar y almacenar animales que posteriormente son empleados para consumo humano.

— Reducción de gases de efecto invernadero: los procesos de producción y

conservación de la carne generan el 37% de las emisiones de metano producidas por la actividad humana. El metano es uno de los gases de efecto invernadero con mayor impacto.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

Ya tenemos elementos y argumentos para entender que es muy importante comer suficiente cantidad de proteínas cada día y que reducir el volumen de proteínas de origen animal en pro de las de origen vegetal es muy beneficioso, tanto para nuestro bienestar como para el del planeta. Veamos ahora la forma de ponerlo en práctica.

Lo que mejor funciona, según tengo comprobado con mis clientes, es incluir alimentos proteicos en dos comidas a lo largo del día.

Ahora bien, ¿en qué cantidad? Cada persona puede necesitar una cantidad diferente, por lo que no podemos establecer un patrón general. Sí podemos tener en cuenta algunas pautas orientativas. Por ejemplo, si nuestra actividad física es moderada y no nos dejamos la piel en el gimnasio, con ingerir 1 g de proteína por cada kilo de peso al día es suficiente. O sea, si pesas 70 kg, la ingesta recomendada es de unos 70 g. En cambio, si sigues un régimen deportivo intenso las necesidades pueden subir considerablemente.

Tal vez hayas oído hablar de las dietas hiperproteicas. Son dietas en las que se consumen muchas proteínas y casi nada de grasa ni de carbohidratos.

Particularmente no soy muy fan de las dietas disociadas, ya que no están equilibradas y pueden generar algún efecto rebote en cuanto se dejan de seguir.

Los últimos estudios nos dicen que grandes cantidades de proteína pueden ser seguras siempre que no tengamos un problema renal, pero el problema es otro: resulta que tanto las grasas como los carbohidratos son importantes, y si los eliminamos de nuestra dieta, lo más probable es que acabemos metidos en algún problema de salud.

## **Alimentos vegetales ricos en proteínas**

En el apartado MÁS RECURSOS de este hábito encontrarás un listado con la

cantidad en gramos de proteína que contienen algunos alimentos para que puedas calcular cómo

cubrir tus necesidades diarias. No obstante, como hemos visto en anteriores hábitos, contar gramos no es una forma práctica de comer.

Puede serlo durante un tiempo, sobre todo para entender lo que es una ración adecuada, pero, para que el hábito sea sostenible, hemos de hacerlo fácil. Mi recomendación es que, una vez que hayas comprobado cuál es la cantidad recomendada en tu caso y sepas la cantidad aproximada de proteína que contienen los diferentes alimentos, te dejes guiar por el sentido común.

En resumen, mi propuesta para este hábito es comer proteína dos veces al día.

Pero añadido un matiz: preferentemente, de origen vegetal. O, formulado de otra manera: comer carne solo una vez a la semana. Cuando hablo de carne incluyo tanto la carne roja (bovino, ovino, cerdo y otros mamíferos grandes) como la carne blanca (conejo, ave). Igualmente, la recomendación es comer también menos pescado, marisco, lácteos y huevos, y sustituirlos poco a poco por alimentos vegetales ricos en proteínas, como por ejemplo:

- Alga espirulina.
- Amaranto.
- Azukis.
- Cacahuetes.
- Garbanzos.
- Guisantes.
- Judías (frijoles).
- Lentejas.
- Natto.
- Quinoa.
- Seitán.
- Semillas de cáñamo.
- Semillas de chía.
- Setas.
- Soja verde.
- Tempeh.
- Tofu.

Si tus preferencias se orientan hacia una dieta vegana, debes tener en cuenta que eliminarás algunas fuentes de nutrientes de tu dieta, por lo que deberás planificar tus comidas cuidadosamente para evitar deficiencias nutricionales. Has de ser consciente de cómo obtener ciertos nutrientes, como las proteínas, el hierro, el calcio, la vitamina B12 y la vitamina D, que a menudo provienen de una dieta rica en alimentos de origen animal.

Si decides dar el paso, es recomendable pedir el consejo de un profesional de la nutrición. Es lo que hizo Tomás, cuyo caso vamos a ver:

«Tomás contactó conmigo a través de una amiga que conocía mi trabajo. Él nunca se hubiese planteado hacer un programa personalizado de hábitos saludables, pero, después de una charla introductoria, vio claro que hacer un repaso a conciencia de sus hábitos le podía ayudar a corregir algunas cosas que intuía que no estaban bien ajustadas.

Tomás tiene veintiocho años y es profesor en un instituto. Vive con su pareja, Adam, y tienen un perro. Ambos son amantes de los animales y muy deportistas.

Tomás vivió tres años en Holanda, donde conoció a Adam. Estando allí se decantó por un estilo de alimentación prácticamente vegano. Desde entonces, en su casa procuran no ingerir ningún alimento de origen animal.

Al revisar a fondo los menús de todas sus comidas, enseguida detecté que estaban comiendo poca cantidad de proteína. En general, comían suficiente cereal integral, verduras, semillas, muchos frutos secos y, como fuente principal de proteínas, legumbres. Pero como se cansaban de tanta legumbre, solo la comían una vez al día, la mayoría de veces en forma de humus.

Un problema añadido es que era bastante reticente a comer soja y gluten de trigo, que son otras dos buenas fuentes de proteína vegetal. “¿Por qué no comes tofu, edamame, tempeh o seitán?”, le pregunté. “Porque estando en Holanda me enteré de que la soja suele ser transgénica y me preocupan los efectos que eso pueda tener a largo plazo en mi salud”.

Expliqué a Tomás que la solución era escoger productos derivados de la soja que fueran ecológicos. En ese caso, la soja no está modificada genéticamente y es una fuente de proteínas excelente, pues contiene todos los aminoácidos esenciales y está limpia de grasas saturadas y otros componentes tóxicos.

Les preparé varias recetas fáciles pero sabrosas y enseguida incorporaron la soja en su dieta.

En cuanto al gluten de trigo, que es una fuente de proteína vegetal excelente (y muy adecuada para los deportistas), también era reacio por miedo a que le provocase intolerancias y problemas digestivos. No sufría intolerancia, sino que lo evitaba por prevención.

Le expliqué que el seitán, un producto a base de gluten de trigo, no tiene contraindicaciones a menos que seas alérgico o intolerante. Se conoce como la

“carne vegetal”, aunque a mí nunca me ha gustado llamarlo así. Se cocina como si lo fuera: a la plancha, estofado, rebozado, guisado, al horno, etc. Es muy versátil en la cocina.

De nuevo preparamos algunas recetas sencillas y sabrosas que les sentaron muy bien.

Con estos ajustes y otros detalles complementarios, en poco tiempo se sintieron con más fuerza. Eso les permitió entrenar más y disfrutar de una de sus pasiones compartidas, el deporte. Todo ello manteniendo la coherencia entre su estilo de alimentación y su vocación animalista, lo que les aportó un estupendo bienestar emocional».

## MÁS RECURSOS HÁBITO 4

### **La dieta mediterránea**

Ya en 1945, en el conocido como «estudio de los siete países», el nutricionista Ancel Keys analizó el impacto de la dieta mediterránea, baja en grasa animal y rica en verduras, legumbres, cereal integral, aceite de oliva y algo de pescado.

Recientemente, en 2017, se llevó a cabo en España el estudio PREDIMED

(PREvención con DIeta MEDiterránea). Se trata de un gran ensayo de campo aleatorizado que demostraba con evidencias científicas de la máxima calidad que la dieta mediterránea previene realmente las enfermedades cardiovasculares y sus principales factores de riesgo, incluida la diabetes mellitus.

La dieta mediterránea se define como el patrón de alimentación propio de los países del área mediterránea. Aunque no existe una dieta mediterránea única, se considera que sus principales características son las siguientes:

- Un alto consumo de grasas (incluso superior al 40% de la energía total), principalmente en forma de aceite de oliva.
- Un consumo elevado de cereales no refinados, fruta, verdura, legumbres y frutos secos.
- Un consumo moderado de pescado.
- Un consumo bajo de carne blanca (aves y conejo) y productos lácteos, principalmente en forma de yogur o queso fresco.
- Un consumo ocasional de carne roja y productos derivados de la carne.
- Un consumo moderado de vino con las comidas.

Este patrón dietético proporciona un perfil nutricional que reúne alimentos ricos en polifenoles, ácido alfa-linolénico, fibra y vitaminas (por ejemplo, ácido fólico y antioxidantes naturales), una relación alta entre grasa monoinsaturada y saturada, un consumo moderado de alcohol en forma de vino o cerveza y un aporte bajo de proteínas de origen animal.

Merece también destacar que esta pirámide de alimentación incluye otros aspectos relacionados con hábitos de vida, como el ejercicio físico, la sociabilidad y el compartir la mesa con familiares y amigos.

**Cantidades de proteína presentes en los diferentes alimentos** Alimentos de origen animal (gramos de proteína por cada 100 gramos de alimento):

- Carne y pescado: 20-30 g.
- Huevo: 15 g.
- Marisco: 10-20 g.
- Por último, los quesos pueden variar de menos de 10 a 30 g de proteína por 100 g.

Alimentos de origen vegetal (gramos de proteína por cada 100 gramos de alimento):

- Setas: 3,5 g.
- Tofu: 10 g.
- Edamame: 11 g.
- Quinoa: 14 g.
- Amaranto: 14 g.
- Semillas de chía: 17 g.
- Natto: 18 g.
- Garbanzos: 19 g.
- Tempeh: 19 g.
- Azukis: 20 g.
- Mezcla de frutos secos: 20 g.
- Guisantes: 23 g.
- Lentejas: 23 g.
- Seitán: 24 g.
- Soja verde: 24 g.
- Semillas de cáñamo: 25 g.
- Cacahuetes: 26 g.
- Alga espirulina: 57 g.

**Nutrientes a tener en cuenta en una dieta vegana y sus fuentes vegetales Vitamina B12 :**

**está presente principalmente en productos de origen animal.**

**Protege los nervios y los glóbulos rojos. Las fuentes vegetales de esta vitamina son los cereales reforzados, las leches vegetales, la levadura nutricional y las pastas de levadura.**

**Hierro : es importante para la salud de la sangre. Las legumbres, las algas y las verduras de hoja verde oscuro son buenas fuentes.**

**Calcio : es crucial para la salud de los huesos. Comer tofu, almendras, semillas de sésamo, tahín (crema de sésamo), algas y verduras de hoja verde ayudará a mantener altos los niveles de calcio.**

**Vitamina D : protege contra el cáncer y algunas condiciones de salud crónicas, además de ayudar a fortalecer los huesos y los dientes. Comer regularmente alimentos enriquecidos con vitamina D y pasar tiempo al sol aumenta los niveles de vitamina D.**

**Ácidos grasos omega-3 : importantes para el funcionamiento del corazón, los ojos y el cerebro. Existen tres tipos de ácidos grasos omega-3: EPA, DHA y ALA. Las nueces y las semillas de lino son buenas fuentes de ALA, pero las algas son las únicas fuentes vegetales de EPA y DHA.**

**Zinc : es importante para el sistema inmunológico y para reparar daños en el ADN. Las legumbres, la levadura nutricional, las nueces y la avena tienen un alto contenido de zinc.**

**Yodo : es importante para la función tiroidea. Las fuentes de origen vegetal incluyen algas marinas y alimentos reforzados.**

**Propuestas para los menús diarios**  
**Desayuno : incluir patés vegetales (humus, paté de setas), frutos secos y semillas (cáñamo, chía). Si comes proteína animal: pequeñas cantidades de salmón ahumado, sardinas, bonito o pavo.**

**Snacks: incluir frutos secos, sándwiches con mantequilla de cacahuete. Si comes proteína animal, pequeñas cantidades de queso o fiambre de pavo.**

**Almuerzo : incluir lentejas, garbanzos, guisantes, alubias o azukis combinados con algo de arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, mijo o pasta integral.**

**Cena : incluir, tofu, seitán, tempeh, natto, quinoa o amaranto. Si comes proteína animal: huevos, algo de pescado o marisco, o carne blanca.**

He incluido proteína en todos los platos. Lo principal es el almuerzo y la cena, pero incluirla en el desayuno y el snack es un plus que complementa las dos comidas principales.

### **Recetas con proteínas vegetales**

Las encontrarás en [circuloradiante.com](https://www.circuloradiante.com), sitio web al que puedes acceder

registrándote de forma gratuita desde el siguiente código QR:



5

EL HÁBITO QUE NOS HACE

SENTIR LIGEROS

*Comer sin saciarse*

AUTOEVALUACIÓN

Afirmación

A menudo A veces

Después de las comidas me siento muy lleno/a

2

1

Como de más por miedo a pasar hambre más tarde 2

1

Siempre dejo el plato limpio, aunque me haya servido demasiado 2

1

Si como menos de lo que me apetece, no me siento satisfecho/a 2

1

Tiendo a servirme más de lo que en realidad necesito 2

1

TOTAL

EL PORQUÉ DEL HÁBITO

«Hace unos veinte años, pasé un domingo en casa de los abuelos de mi amiga Carmen. Una casa en la costa, con jardín, en el que preparamos una deliciosa paella. Recuerdo que fue un encuentro muy agradable, pero lo que me hace evocarlo es que fue la primera vez que oí hablar sobre este

hábito que presento ahora.

Manolo, el abuelo de Carmen, era un médico de gran prestigio en España.

Alguien de quien se hablaba con admiración por su carrera como cirujano y por su talante humano.

Yo tuve el placer de conocerlo y lo recuerdo como una persona jovial, cercana y con mucho encanto personal. Además, era muy bien parecido y estaba en una forma física excelente para su edad.

Recuerdo que aquel día estuve un buen rato hablando con él y disfrutando de su compañía mientras preparábamos la paella (¡siempre acabo involucrada en la cocina!).

Manolo tendría por entonces unos setenta años, pero, como he comentado, su forma física y su humor eran inmejorables. Así que, como soy muy curiosa, no pude evitar preguntarle: “¿Cuál es tu secreto para estar tan en forma?”.

Me contestó de una forma muy espontánea, como quien no dice nada relevante:

“Cuando comas, nunca te llenes del todo”, dijo guiñándome un ojo.

Siempre he admirado esa forma de contestar de las personas sabias. Responden a las preguntas sin darse ninguna importancia, del modo más natural, y muchas veces dándonos preciosas lecciones o claves que, si estamos atentos, podremos utilizar el resto de nuestras vidas».

Manolo tenía toda la razón: solemos comer demasiado. Estamos acostumbrados

a comer hasta que llenamos del todo el estómago. Y eso puede tener consecuencias negativas para la salud.

Si de forma regular comemos más de lo que luego gastamos en nuestra actividad diaria, se produce un excedente que el cuerpo tiende a almacenar en forma de grasa.

Con el tiempo, comer en exceso puede dañar la función cerebral. La ciencia vincula la sobrealimentación continua y la obesidad con el deterioro mental en adultos mayores, en comparación con aquellos que no comen en exceso.

Por otra parte, cuando alcanzamos el límite superior de la capacidad de nuestro estómago podemos experimentar náuseas o indigestión, así como sensación de somnolencia. Forzamos el sistema digestivo, provocando gases e hinchazón abdominal.

Comer en exceso también puede alterar la regulación del hambre. Normalmente, cuando llevamos un tiempo sin comer, los niveles de grelina, la hormona que estimula el apetito, aumentan. Luego, después de haber comido, los niveles de leptina, la hormona que suprime el apetito, indican al cuerpo que está lleno. Pero si comemos en exceso se altera este equilibrio.

**BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO**

Comer lo suficiente, sin excesos, es un hábito que aporta juventud y lozanía.

Esta fórmula, que se conoce como restricción calórica, se ha probado en diferentes estudios y tiene los siguientes beneficios para la salud y el bienestar:

- Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta el apetito sexual.
- Evita el desarrollo de resistencia a la insulina y la diabetes.
- El corazón rejuvenece y se adapta mejor a los cambios de ritmo.
- El metabolismo durante el sueño se vuelve más lento.
- Reduce marcadores asociados al envejecimiento, como las hormonas que produce la glándula tiroides.
- Disminuye el daño oxidativo ligado a enfermedades como el alzhéimer, el cáncer y la arterosclerosis.
- Ralentiza el proceso de envejecimiento y aumenta la longevidad.
- Protege los músculos, que funcionan mejor, y atenúa la pérdida de masa muscular relacionada con la edad.
- Aumenta la quema de grasas corporales.
- Frena la inflamación, pero sin que el sistema inmune ni los anticuerpos reduzcan su eficacia.
- Mejora la memoria: uno de los experimentos del proyecto CALERIE (véase el anexo) demostró que la memoria verbal aumenta en un 20% como consecuencia de la restricción calórica.

Para profundizar en los estudios que dan lugar a estas conclusiones sobre los beneficios de la restricción de calorías, puedes consultar el apartado MÁS

RECURSOS de este hábito.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

Este quinto hábito del programa anual que te propongo ocupa este lugar de forma deliberada. Es el último de los que tienen que ver directamente con la alimentación, como verás enseguida, y está ubicado en este puesto porque te resultará más fácil ponerlo en práctica si antes has incorporado los cuatro anteriores que si intentas hacerlo antes o de forma aislada. Se trata de un método pensado para integrar los hábitos de forma progresiva, por lo que cada uno es importante para adicionar el siguiente con más facilidad.

Comer menos resulta mucho más fácil cuando ya has conseguido: Hábito 1: ingerir menos azúcar, lo que te protege de alimentos industriales enriquecidos con azúcar que te impulsan a comer en exceso (galletas, bollos, chocolate, etc.).

Hábito 2: consumir más alimentos integrales ricos en fibra, que te sacian con más facilidad que los alimentos procesados y que no tienen un exceso de sal, potenciadores de sabor y otros aditivos que estimulan el apetito.

Hábito 3: comer suficiente verdura y fruta ricas en fibra, que ayuda a saciar el hambre y no caer en excesos.

Hábito 4: comer suficiente cantidad de alimentos proteicos, que también producen sensación de saciedad.

Como todos y cada uno de los hábitos, para poder integrarlo tenemos que

entenderlo bien y convertirlo en algo fácil. Ya hemos visto los pros y contras de comer sin llenarnos del todo, así que ahora vamos con la estrategia, es decir, con el cómo. Te propongo cinco acciones muy sencillas (seguro que ya realizas alguna de ellas):

1. Empezar las comidas hidratando el estómago.

Podemos hacerlo con agua a temperatura ambiente o con un caldo de verduras, que nos ayuda a saciar de entrada las ansias y a activar el sistema digestivo para digerir los alimentos que comeremos a continuación.

2. Escoger platos o boles no muy grandes.

Cuando comemos, buscamos satisfacernos en varios sentidos. Un plato o un bol medianos llenos nos resultan más satisfactorios que uno grande sin llenar.

3. Servir en el plato la cantidad adecuada.

¿Cómo saber la cantidad adecuada? De nuevo, y como hemos comentado en anteriores hábitos, no resulta práctico medir en gramos, ni por supuesto en calorías, que aún es más complicado. Así que vamos a apelar al sentido común, escogiendo raciones suficientes, pero tirando siempre a la baja. Por ejemplo, nunca llenaremos un plato llano, un plato soper o un bol con más del 85% de su capacidad, aproximadamente. Nos puede servir de referencia la cantidad que nos servirían en un menú preparado poco generoso. Si escogemos un filete de pavo, que sea de 120 gramos en lugar de 150. Si escogemos un aguacate, mejor una pieza mediana que una grande. Etcétera.

Con respecto a los snacks, se aplica de la misma manera: una pieza de fruta, unos frutos secos, un par de galletas integrales o un pequeño sándwich es suficiente para saciar el apetito y seguir con nuestra actividad, no hace falta comer más.

Escoger la cantidad antes de comerla evita que, por ejemplo, comamos de la

bolsa de frutos secos o del paquete de galletas, picando sin control. En este punto, cada uno se conoce y puede aplicar sus particularidades, pero sobre todo debe prevalecer el sentido común.

4. Masticar cada bocado.

La digestión comienza con el ensalivado en la boca de cada porción. Al mezclar los alimentos con la saliva mejoramos la digestión y nos saciamos con más facilidad.

5. Evitar los aditivos que potencian el apetito.

Algunos aditivos, presentes en los alimentos preparados, pueden alterar nuestra capacidad de control sobre la comida. El glutamato monosódico, por ejemplo, aumenta el apetito de manera artificial, además de tener otros efectos negativos sobre la salud. Por tanto, es recomendable leer bien las etiquetas e intentar evitarlo.

6. Acabar las comidas con una infusión digestiva.

Es habitual en algunas personas la sensación de necesitar algo dulce para acabar las comidas. Sin ello, les parece que les hace falta más comida. En este caso, es de gran ayuda acabar con una infusión digestiva y dulce, que nos deja saciados, estimula la digestión y colma la necesidad de dulce. Algunas de las hierbas, especias o raíces que nos ayudan a cerrar cómodamente las comidas son: menta, hierbabuena, melisa, hinojo, anís, jengibre, canela, té verde, té negro, té jazmín y regaliz. En los anexos te ofrezco recetas de infusiones para acabar las comidas principales.

## MÁS RECURSOS HÁBITO 5

### **Proyecto CALERIE**

En el marco del ambicioso proyecto CALERIE (Comprehensive Assessment of Long-term Effects of Reducing Intake of Energy), se dedicaron 24 meses a observar los efectos de someter a 34 personas esbeltas, jóvenes y sanas, con edades comprendidas entre los veinte y los cincuenta años, a una dieta con un 15% menos de calorías de lo habitual. El estudio concluyó que la desaceleración metabólica y la restricción calórica están ligadas a una reducción de la oxidación de las células y de los tejidos, un daño celular que allana el camino de enfermedades tan demoledoras como el alzhéimer, el párkinson, el cáncer y la artritis reumatoide, entre otras.

También las defensas se ven beneficiadas con los recortes alimentarios. Al limitar el consumo de calorías, todos los procesos inflamatorios se frenan. Tiene mucho sentido si tenemos en cuenta que lo común a todas las enfermedades crónicas, y también a la obesidad, es el exceso de inflamación.

De la misma manera, la restricción calórica atenúa el envejecimiento, tanto normal como patológico, del cerebro, y reduce los problemas de memoria asociados a la vejez.

A partir de estas conclusiones, queda claro que la intervención dietética podría convertirse en un método muy eficaz para fomentar una mejor calidad de vida y prevenir el déficit cognitivo que acompaña a la ancianidad.

Por tanto, según afirma este estudio, en cuestión de salud, menos calorías es más energía. O dicho de otra forma, menos calorías significa más calidad de vida.

Ahora bien, hay que hacerlo con sentido común. La clave es no eliminar grupos de alimentos,

solo reducir las dosis de la forma que hemos explicado: habituándose a porciones más pequeñas para comer sin llenarse.

**Recetas de caldos para abrir las comidas Recetas de infusiones para acabar las comidas principales** Las encontrarás en [circularadiante.com](http://circularadiante.com), sitio web al que puedes acceder registrándote de forma gratuita desde el siguiente código QR:



6

EL HÁBITO PARA ESTAR

MÁS TRANQUILOS

*Mejor té que café*

AUTOEVALUACIÓN

Afirmación

A menudo

Tengo la costumbre de tomar un café cada vez que me siento a trabajar 2

El café me resulta imprescindible para tener energía 2

Tomo café para paliar el hambre entre horas

2

No sé terminar una comida sin el café

2

Cuando dudo qué tomar, siempre recurro al café 2

TOTAL

EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Estamos llegando al ecuador de nuestro programa anual, de nuestros 12 hábitos.

Es un buen momento para recapitular y recordar todo aquello que hemos integrado en los últimos cinco meses:

Hábito 1: reducir o eliminar la ingesta de azúcar para evitar el cansancio, la falta de concentración y otros síntomas del desgaste que provocan los picos de glucosa.

Hábito 2: reducir o eliminar el consumo de alimentos procesados en pro de alimentos enteros para estabilizar nuestra energía y evitar ingredientes vacíos de nutrientes.

Hábito 3: incluir verduras y frutas en todas las comidas para mantener el organismo desintoxicado y consumir micronutrientes que nos regeneran y protegen de los radicales libres.

Hábito 4: consumir proteínas dos veces al día, preferentemente de origen vegetal, para sostener nuestra salud a largo plazo (y la del planeta).

Hábito 5: comer solo lo que realmente necesitamos, sin excedernos, para sentirnos más ligeros, despejados y saludables.

No está siendo tan difícil, ¿verdad?

Es posible que, durante el proceso, recaigas en algún antiguo hábito, que te pases con el azúcar, que comas harinas procesadas, que durante unos días comas poca verdura o demasiada proteína animal. No pasa nada, no te machaques.

Simplemente, vuelve a leer el apartado «Cómo ponerlo en práctica» del hábito que te hayas saltado y practícalo de nuevo. Como te comentaba al inicio del libro, los hábitos se adquieren con la práctica, no hay ningún otro secreto.

Este es un hábito que puede resultar algo complicado para los que somos muy cafeteros. Y lo digo en primera persona del plural porque sí, a mí también me encanta el buen café. Y no quiero renunciar a tomarlo. Con el tiempo he logrado un equilibrio (recuerda, el objetivo principal de este programa de cambio de hábitos es vivir de manera armónica). Lo que hago ahora es dejar el café para los momentos especiales, cuando puedo disfrutarlo. Y en el día a día lo he sustituido por el té. Y esto me ha traído grandes beneficios que te explicaré a continuación.

### **Por qué tomamos café**

El café es muy apreciado por su sabor y su aroma. Ahora bien, más que por sus características organolépticas lo tomamos porque:

— Nos despeja, mejora la concentración y los tiempos de reacción.

— Nos ayuda a estimular la digestión tras comidas copiosas.

— Inhibe el apetito, por lo que se usa en dietas de adelgazamiento.

— En ayunas tiene un efecto laxante.

— Es un «lubricante social» que ayuda a entablar conversaciones. Todos hemos pronunciado o escuchado muchas veces la frase «¿Tomamos un café y hablamos?».

El café contiene cafeína, una sustancia que se encuentra en las semillas y las hojas del cafeto

(árbol del café), el té, la yerba mate, las bayas de guaraná y, en pequeñas cantidades, en el cacao.

Aunque la cafeína, la teína, la mateína y la guaranina son la misma cosa, el café, el té, el mate y el guaraná, no lo son, pues además de la cafeína, estos alimentos contienen otras sustancias que les confieren sus propiedades distintivas.

La cafeína también se fabrica en laboratorio y se agrega a algunas bebidas gaseosas, alimentos y medicamentos.

No todos los cafés contienen la misma cantidad de cafeína. Las variedades arábica y robusta son las más comunes. La primera contiene entre un 0,6% y un 1,2% de cafeína, y la segunda, entre un 1,8% y un 3%. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria indica en algunos tipos de café las cantidades aproximadas (véase el apartado MÁS RECURSOS de este hábito).

Otros aspectos también influyen en la cantidad de cafeína, como el tueste de los granos (al parecer, los tostados intensos contienen más cafeína que los ligeros) y la forma de preparación del café.

### **Efectos sobre la salud de la cafeína**

La cafeína tiene un efecto sobre nuestro sistema nervioso que produce un aumento de la actividad del cerebro, del estado de alerta, de la atención y de la energía.

No todas las personas reaccionamos de la misma forma frente a la ingesta de cafeína. Algunas son más sensibles a sus efectos que otras, por ejemplo, aquellas que sufren desórdenes relacionados con la ansiedad o que tienden a padecer insomnio.

Además de esta sensibilidad orgánica nativa, hay otros factores que pueden hacer que una taza de café genere diferentes reacciones en personas distintas.

Uno de ellos es el consumo de ciertos medicamentos, como algunos antibióticos

y fármacos contra el asma, que incrementan la intensidad de los efectos secundarios no deseados de la cafeína.

Un exceso de cafeína es nocivo y puede producir lo siguiente:

- Nerviosismo.
- Insomnio.
- Mareos.
- Problemas gastrointestinales como acidez estomacal o náuseas.
- Deshidratación por pérdida de agua en la orina.
- Taquicardia o aumento de la frecuencia cardíaca.

- Erupción cutánea o aumento de la coloración rojiza en el rostro.
- Alteraciones de la presión arterial.
- Inhibición en la asimilación del calcio.
- Dependencia.

¿Cuántas tazas de café al día son seguras?

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), el límite de seguridad para el consumo de cafeína sería de 250

miligramos diarios. Esto equivale a dos o tres tazas por jornada. No parece mucho, pero hay que tener en cuenta también que algunas bebidas gaseosas o energéticas, además de algunos suplementos nutricionales, contienen cantidades de cafeína en ocasiones elevadas.

**Té**

La propuesta de este hábito es sustituir, en el día a día, el café por el té, reservando el café solo para ocasiones especiales.

El té es una bebida que se prepara infusionando en agua caliente hojas secas o brotes del arbusto *Camellia sinensis*. Esta planta es originaria de algunas zonas de China, Taiwán, Japón, Sri Lanka, Nepal, Australia y Kenia.

Hay diferentes tipos de té (al final de este hábito encontrarás información). Se diferencian en la forma de las hojas, el color de las hebras, el aroma, el cuerpo y la astringencia, entre otros atributos organolépticos.

Las propiedades beneficiosas del té están presentes en las distintas variedades, aunque algunos, por los distintos procesos de elaboración que atraviesan, benefician más ciertas condiciones del organismo que otros.

En líneas generales, el té contribuye a la salud de la siguiente manera:

- Protege y fortalece el sistema inmunitario.
- Ayuda a reducir el estrés y combatir las infecciones.
- Combate el proceso de degradación de las células provocado por los radicales libres.
- Ayuda a mantener sanas las arterias y controlar la presión sanguínea, protegiendo contra accidentes cardiovasculares, trombosis y enfermedades cardíacas en general.
- Colabora en la reducción del colesterol.
- Ayuda a mantener bajos los niveles de azúcar, evitando la diabetes y la obesidad

El té, aunque te pueda parecer sorprendente, contiene cafeína. La llamamos

teína, pero es la misma molécula. Por lo tanto, la teína debe entenderse simplemente como «la cafeína en el té».

Ahora bien, la combinación de la cafeína con otras sustancias del té (los polifenoles oxidados, los taninos de tearubigina y el aminoácido L-teanina, principalmente) crea efectos diferentes a los de la cafeína en el café. Gracias a ellos, la cafeína del té se propaga por el cuerpo de manera lenta y continua, a lo largo de 6 a 8 horas, brindando la mejora cognitiva y el estado de alerta de la cafeína, pero sin producir nerviosismo o la explosión de energía rápida que aporta el café. Esto hace que el té ofrezca una estimulación más suave y duradera.

Hay té para todos los gustos, con diferentes sabores y diferentes propiedades:

- Té blanco: el más delicado y antioxidante.
- Té verde: el más conocido y neutro.

- Té matcha: la opción antiestrés.
- Té amarillo: el menos conocido.
- Té negro: el más intenso, ideal para las mañanas.
- Té azul u oolong: entre el verde y el negro.
- Té rojo o Pu-erh: el más drenante, recomendado en las dietas para perder peso.

También están los tea blends o tés de sabores. Son mezclas de té con distintos ingredientes cuidadosamente seleccionados y combinados, como frutas, flores, hierbas, especias y esencias. Uno de los blends más conocidos a nivel mundial es el Earl Grey, una mezcla de té negro con extracto de bergamota.

Sobre la calidad de los tés, siempre es más seguro y saludable si son de cultivo ecológico.

Si deseas profundizar en los tipos de té y sus propiedades, encontrarás más información en el apartado **MÁS RECURSOS**.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

A día de hoy, el consumo mundial de té es más elevado que el de café y sigue aumentando año tras año. De hecho, es la segunda bebida más consumida en el mundo, tan solo superada por el agua.

Aunque ambas bebidas (café y té), tomadas con moderación, son beneficiosas para el organismo, el consumo regular de té tiene más beneficios para el bienestar físico, el rendimiento mental y el estado de tranquilidad.

- Ayuda a prevenir o reducir la inflamación.
- Contiene más antioxidantes que el café.
- Tiene un efecto antienvjecimiento.
- Tiene un efecto preventivo del cáncer.
- Aporta una energía más duradera que la del café y produce un estado de alerta calmada.
- Ayuda a reducir el peso.
- Ayuda a mejorar la microbiota.

Además, beber alrededor de cuatro tazas de té al día ayuda al organismo, a largo plazo, a reducir la producción de la hormona del estrés, de modo que más que un excitante podría ser un gran aliado para combatir la ansiedad.

Se han encontrado diferentes efectos positivos según el tipo de té. Por ejemplo, el té blanco

reduce el riesgo de obesidad y contiene antioxidantes que pueden tener un potencial de antienvejecimiento.

En el caso del té verde, aunque algunos estudios advierten que tomarlo muy

caliente puede provocar cáncer de esófago, se ha demostrado que ayuda a reducir el riesgo de padecer esta enfermedad (especialmente, en el caso de las mujeres).

Por su parte, los té negro, verde, blanco y oolong contienen sustancias conocidas como flavonoides, cuyo consumo se ha vinculado con menores casos de enfermedades del corazón.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

La fórmula que mejor funciona para integrar sin dificultades este hábito es sustituir el café por el té, pero si uno es consumidor habitual y no desea dejarlo, una buena alternativa es tomar solo una taza de café al día.

Este es un consumo moderado y seguro que, además, evitará los síntomas del síndrome de abstinencia que pueden aparecer en algunas personas tras abandonar el café. Síntomas como:

- Dolores de cabeza.
- Somnolencia.
- Irritabilidad.
- Náuseas.
- Dificultad para concentrarse.

Tomar solo una taza al día es seguro y minimiza el riesgo de sufrir estas molestias. Puede ser la de la mañana, o quizás la de después de comer. El resto del día, té.

La estrategia para poner en práctica fácilmente este hábito consiste en tener, tanto en casa como en el lugar de trabajo, bolsitas individuales de nuestro té favorito siempre a mano, de manera que nos resulte fácil prepararnos una taza de té en cualquier momento.

Necesitamos, claro está, agua caliente. Para hacerlo práctico y fácil, suelo recomendar a mis clientes el uso de calentadores eléctricos de agua, pues no en todas partes tenemos fogones para calentar un cazo.

Otra opción es llevar encima un termo con nuestro té favorito preparado en casa

e ir tomándolo durante el día. Es lo que suelen hacer los bebedores de mate, una yerba tomada en infusión sobre todo en los países de América del sur.

El tiempo de preparación de cada variedad de té suele venir indicado por el fabricante. No recomiendo endulzarlo, pero si deseas hacerlo, opta por alguno de los endulzantes descritos en el hábito 1.

Si anteriormente no tomabas nunca té, tal vez al principio te cueste el cambio, pero con el tiempo verás que un buen té es uno de los pequeños grandes placeres de la vida.

«Marta tiene cincuenta y un años y contactó conmigo para que la ayudara a transitar lo mejor posible por el proceso de cambio hormonal propio de su edad.

Al inicio estaba bastante desesperada. Me comentó que tenía todos los síntomas posibles asociados a la menopausia: cansancio, cambios de humor, irritabilidad, sobrepeso, sequedad, sueño agitado, colesterol alto y falta de calcio en los huesos (osteoporosis), además de molestias crónicas en el estómago.

Su médico le había hecho pruebas y le había prescrito un tratamiento, pero ella había decidido que también quería cambiar algunos hábitos, pues su alimentación, a pesar de su edad y experiencia, era bastante caótica, y sus bajones de energía y su dispersión mental no ayudaban.

El gran tema con ella fue el consumo de café. Como se sentía cansada y desmotivada, su estrategia para sacar adelante el día era tomar café: uno al levantarse, dos durante la mañana, uno después de comer y otro a media tarde. Y

todos con una cucharadita de azúcar.

Planificamos una estrategia para ir disminuyendo la cantidad de café muy gradualmente, puesto que Marta era también propensa a los dolores de cabeza, por lo que era importante evitar una disminución brusca de la cafeína.

Nunca tomaba té, decía que no le gustaba, pero fue probando algunos hasta descubrir el té rojo. Le encantó su efecto diurético y, sobre todo, lo bien que le sentaba. El té matcha también la ayudó, especialmente durante las mañanas, gracias a sus efectos sobre la concentración.

Al cabo de unas semanas ya solo tomaba el café de primera hora de la mañana.

Dejó de tomar cuatro cafés al día y sus correspondientes cucharadas de azúcar, cuyos efectos ya hemos descrito en el hábito 1.

Gracias a esto, y a algunos cambios básicos en sus hábitos de alimentación, Marta comenzó a sentirse mucho más tranquila. Realmente notó el efecto beneficioso sobre el sistema nervioso de los componentes del té.

Sus molestias en el estómago se redujeron, lo que la motivó a hacer cambios positivos en su dieta. Por otra parte, empezó a dormir mucho mejor y recuperó la energía, lo que hizo que se animara a practicar ejercicio».

Como ves, algunos pequeños cambios se encadenan con otros y acaban mejorando nuestra vida en todos los sentidos.

## MÁS RECURSOS HÁBITO 6

### **Tipos de té y sus propiedades**

## **Té blanco**

Se elabora con los brotes más jóvenes y tiernos y es el de mayor calidad.

Después de recolectarlos, los brotes se dejan marchitar controlando su ventilación.

Entre sus propiedades, destacan las siguientes:

— Su gran capacidad antioxidante, que aumenta las defensas y ayuda a eliminar radicales libres (esto es debido a que posee polifenoles).

— Combate el envejecimiento de la piel y previene el cáncer.

— Al contener flúor, protege los dientes.

— Ayuda a combatir el cansancio físico y mental, incrementando la capacidad de concentración y memoria.

— Al tener menor cantidad de teína, es más recomendable para personas con nerviosismo.

— Elimina grasas gracias a su efecto diurético y no tiene calorías.

— Baja los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos.

## **Té verde**

Es el más conocido. Tiene poca oxidación debido a que el proceso de secado y la detención del proceso de fermentación se realizan justo después de la recolección.

Estas son sus propiedades más destacadas:

— Gran capacidad antioxidante.

— Como el té blanco, combate el envejecimiento de la piel y previene el cáncer.

— Contiene vitaminas A, C, E y selenio.

— Estimula la eliminación del colesterol LDL e incrementa el colesterol HDL, considerado como «colesterol bueno». Combate las enfermedades cardiovasculares y los triglicéridos.

— Previene la hipertensión.

— Elimina grasas, tiene un suave efecto diurético y estabiliza la insulina.

— Ayuda en el tratamiento de la diabetes, ya que reduce los niveles de glucosa.

— Posee efecto astringente.

— Combate la aparición de caries debido a su contenido en flúor.

## **Té matcha (antiestrés)**

Este té japonés tan de moda es uno de los mejores relajantes naturales, con la ventaja de que no da sueño ni te resta energía, sino todo lo contrario. Por eso es

una magnífica alternativa al café.

Su secreto reside en una sustancia con propiedades tranquilizantes (un aminoácido llamado L-teanina) que promueve la producción de ondas alfa en el cerebro.

Esto hace que, aparte de relajarte, la cafeína que contiene (no olvides que todos los téis llevan cafeína) se absorba lentamente, sin provocar aumentos de azúcar en sangre ni liberar cortisol (hormona del estrés), algo que sí ocurre con la cafeína del café.

## **Té amarillo**

Es el menos conocido. Tiene un escaso fermentado. Sus principales propiedades son:

- Aumenta la capacidad de concentración.
- Ayuda a contrarrestar la aparición de caries por el elevado contenido en flúor.
- Es diurético y antioxidante.
- Aporta gran cantidad de minerales como hierro, fósforo y magnesio.

## **Té azul**

Combina propiedades del verde y del negro. Los brotes se dejan secar al aire durante una hora para posteriormente dejar que se terminen de secar dentro de un ambiente cerrado. Se pretende así detener la fermentación mediante la

oxidación o vaporización.

Propiedades del té azul:

- Puede llegar a ser efectivo en la lucha contra el cáncer, debido a su elevada concentración de taninos.
- Ayuda con el tratamiento de la obesidad.
- Su gran capacidad antioxidante aumenta las defensas y ayuda a eliminar radicales libres.
- Estabiliza los niveles de colesterol.
- Contiene vitaminas y minerales.

## **Té negro**

Su color se debe a que las hojas pasan por el proceso de oxidación completo. Su sabor es fuerte e intenso.

Propiedades del té negro:

- Reduce el riesgo de ataques de corazón, ya que contribuye a la mejora de la dilatación y contracción de los vasos sanguíneos.
- Reduce los peligros de sufrir problemas cardiovasculares, gracias a que ralentiza la formación de placas de ateroma.
- Ayuda a la prevención de caries gracias a su contenido en flúor.
- Alivia los dolores de cabeza debidos al cansancio.

### **Té rojo o Pu-erh**

Es el que mayores beneficios aporta. Se trata de un té con una doble fermentación, lo que le confiere unas características muy beneficiosas para el organismo. Tiene un sabor y un aroma peculiares, así como un color rojo oscuro característico.

Propiedades:

- Ayuda a reducir el peso y los niveles de colesterol LDL.
- Tiene excelentes propiedades diuréticas.
- Gran función depurativa por su efecto sobre hígado y bazo.
- Protege el hígado y ayuda a su metabolismo.
- Incrementa la potencia del sistema inmunológico.
- Ayuda en las digestiones pesadas.
- Previene la aparición de caries.

### **Alternativas al té y al café**

#### **Café de cebada o de cereales**

Es uno de los sucedáneos del café más conocidos. Se prepara con cebada tostada y molida. Se puede tomar frío o caliente y es apto para el consumo infantil.

Gracias a su alto contenido en minerales (fósforo, silicio y calcio), es capaz de fortalecer la salud de huesos y dientes. Además, la presencia de calcio es especialmente útil durante la menopausia y se absorbe más fácilmente gracias al silicio.

Como la cebada es un cereal rico en almidón, un azúcar simple que el cuerpo asimila con

facilidad y de inmediato, da un plus energético.

### **Achicoria**

Debido a su color y sabor recuerda vagamente al café tradicional. Está libre de cafeína y es una bebida que actúa como prebiótico, ya que es rica en fibra y en algunos minerales y vitaminas.

### **Otras**

Infusión de jengibre con limón y miel.

Yerba mate.

Té de regaliz.

Té chai.

Cacao.

### **El cacao y la cafeína**

El cacao es un árbol procedente de América que produce un fruto del mismo nombre que se puede utilizar como ingrediente para varios alimentos, entre los que destaca el chocolate.

Los granos crudos contenidos dentro de la matriz pegajosa de la vaina de cacao no saben mucho a chocolate. Deben pasar por varios procesos: fermentación, secado, tostado, trituración y molienda. Al resultado se le llama licor de cacao y está listo para convertirse en productos de chocolate.

Para hacer cacao en polvo, se presiona el licor de cacao a fin de eliminar la mayor parte de la grasa.

Para hacer chocolate, el licor a menudo se mezcla con otros ingredientes, como vainilla, azúcar, más manteca de cacao y leche.

El porcentaje de cacao en una tableta de chocolate indica la cantidad combinada de cacao en polvo y manteca de cacao que hay presente. La proporción específica de cada uno es generalmente un secreto comercial del fabricante.

El cacao contiene fósforo, magnesio, hierro, potasio, calcio, zinc, cobre, manganeso, vitaminas A, B1, B2, B3, C, E, ácido pantoténico, tiamina y riboflavina, cafeína, teobromina y taninos, y es muy rico en antioxidantes, superando al té verde y al vino tinto, debido a su alto contenido en vitamina C, fibra y serotonina, que lo convierte en un excelente aliado para prevenir enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer hepático, gástrico y de colon.

El contenido de cafeína en el chocolate amargo es en realidad extremadamente limitado, sobre todo en comparación con las cantidades que nos aportan el café y el té. De hecho, el contenido de cafeína en el chocolate es tan bajo que ni siquiera activa los mecanismos neuronales.

En realidad, lo que nos aporta energía después de un trozo de chocolate negro es otro estimulante llamado teobromina, un compuesto natural presente en el cacao y en el té. La teobromina pertenece a la misma clase de estimulantes que la cafeína, pero sus efectos en el cuerpo y la mente son diferentes. Mientras que la

cafeína inhibe fuertemente los receptores de la fatiga, la teobromina ofrece una energía constante sin picos ni golpes, haciendo de este componente una sustancia más suave, de inicio lento y duradero.

7

## EL HÁBITO PARA PRIORIZAR

### LO IMPORTANTE

*Simplificar con valentía*

### AUTOEVALUACIÓN

#### Afirmación

Me siento sobrepasado/a por todo lo que tengo que hacer Disfruto poco de todo porque siempre voy corriendo Estoy metido/a en muchos grupos sociales, pero siento que no tengo nadie en quien confiar Sigo las redes sociales de forma compulsiva, buscando algo que no encuentro en mi propia vida Deseo tiempo para centrarme en las cosas que me importan, pero no lo encuentro TOTAL

## EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Cuentan que al filósofo griego Sócrates (470-399 a. C.) se le veía continuamente paseando por el mercado principal de la ciudad de Atenas. Un día, uno de sus discípulos le preguntó: «Maestro, hemos aprendido con usted que todo sabio lleva una vida simple, pero usted no tiene ni siquiera un par de zapatos».

«Correcto», respondió Sócrates.

El discípulo continuó: «Sin embargo, todos los días lo vemos en el mercado principal, admirando las mercancías. Si nos lo permite, podríamos juntar algún dinero para que pueda comprarse algo».

«Tengo todo lo que deseo —respondió Sócrates—. Me encanta ir al mercado para descubrir que sigo siendo completamente feliz sin todo ese montón de cosas».

Esta anécdota de Sócrates es perfecta para ilustrar este nuevo hábito: simplificar para evitar el estrés y llevar una vida armoniosa.

Este nuevo hábito pone el foco en desarrollar un estilo de vida armónico en contraste con una vida agitada y estresada, orientada al consumo, al éxito individual y al reconocimiento personal,

sometida a la hiperconectividad, poco solidaria con el medioambiente y muy desconectada del disfrute del momento presente. Vamos a potenciar un estado mental y anímico más despierto, despejado, creativo, solidario y feliz.

¿Qué quiere decir una vida armónica? Me refiero a un estilo de vida presidido por la sencillez, en el que vivamos en equilibrio con nosotros mismos, con los demás y con el medioambiente. Una vida dedicada al trabajo, al cultivo de las relaciones con nuestra familia y nuestra comunidad, y al desarrollo de uno mismo como ser humano.

Simplificar con valentía para llevar un estilo de vida más armonioso incluye una serie de prácticas en las que nos desprendemos de los excesos, ya sea de cosas materiales, de tareas, de hábitos de consumo o de relaciones sociales innecesarias. Más orientada a lo que es realmente importante, eliminando

muchas acciones irrelevantes que generan agitación y desgaste.

No estoy hablando de vivir en la pobreza o sin comodidades. No hay nada de malo en conseguir cosas siempre que eso no se convierta en el objetivo principal de la vida, porque en tal caso vivimos para conseguirlas, con un anhelo que no nos hará felices y no nos dejará tiempo para vivir la vida y disfrutarla.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Conozco a muchas personas que, a pesar de tener unas vidas aparentemente ideales, con todo tipo de comodidades materiales, reconocimiento y éxito social, no encuentran un refugio donde sentirse tranquilos y relajados.

Muchas otras son esclavas de los objetos o de constantes compromisos sociales, presenciales o digitales, que las arrastran al agotamiento físico y mental.

La simplicidad que propongo con este nuevo hábito tiene un efecto directo en la mejora de la calidad de vida de quien la práctica. Algunos de los beneficios de llevar una vida simplificada son:

- Menor ansiedad.
- Menor estrés.
- Distinguir lo verdaderamente importante de lo accesorio.
- Disponer de más tiempo y más energía.
- Mayor empatía.
- Mejora de las relaciones con las personas cercanas.
- Mayor creatividad, eficiencia y rendimiento mental.
- Mayor disfrute y serenidad.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

No sé si has completado el cuestionario del inicio del hábito, pero en este caso te recomiendo encarecidamente que lo hagas para tener claro si realmente tu vida está sobrecargada de cosas y tareas innecesarias que te despistan de lo importante y agotan tu tiempo, consumen tu energía y nublan tu mente.

Te invito a continuación a que reflexiones y a que te hagas esta pregunta: ¿quiero de verdad simplificar y centrarme en lo que realmente es importante?

Si la respuesta es sí, te animo a seguir leyendo, pues te voy a explicar cómo integrar este hábito con mi método.

La estrategia para simplificar con valentía se basa en tres pilares: **Las listas**

Son una herramienta fantástica para poner orden en casi cualquier cosa. También nos pueden ayudar a la hora de tomar conciencia de cuán complicada nos hemos hecho la vida.

Para verlo, hagamos una tabla. En la cabecera de las columnas pon los temas que tienen un papel principal en tu vida. Por ejemplo: cuidado personal, familia, pareja, trabajo y relaciones sociales. En las filas, escribe todas aquellas tareas que haces habitualmente y las que te gustaría hacer en ese apartado. Por ejemplo:

| Cuidado personal              | Familia                        | Hogar          | Trabajo                 | Pareja               | Relaciones sociales                 |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| Dormir 7 horas por las noches | Pasar domingos con los abuelos | Compra semanal | Cumplir horario oficina | Paseos a solas       | Salidas los jueves                  |
| Ejercicio                     | Planear vacaciones             | Cocinar        | Teletrabajo             | Viaje de aniversario | Mantenerme al día en redes sociales |
| Peluquería                    | Buscar canguro niños           | Limpiar        | Formación extra         | Ver serie juntos     | Llamadas                            |
| Compras                       | Pediatra                       | Ordenar        | Cena clientes           | Salidas culturales   | Reunión colegio                     |
| Revisión dentista             | Recogidas colegio              | Arreglos       | Nuevo proyecto          |                      | Reunión universidad                 |
| Lectura, cine                 | Compras                        | Tintorería     |                         |                      | Reunión amigos gimnasio             |
| Cursillo pintura              | Visitas                        | Pagar IBI      |                         |                      | Boda amigo colegio                  |
| Viajar a Florencia            | Salidas en familia             |                |                         |                      | Despedida de soltero                |
| Tirarme en paracaídas         | Fiestas cumpleaños             |                |                         |                      |                                     |
| Cambiar gafas para leer       | Recogidas extraescolares       |                |                         |                      |                                     |
| Comprar abrigo de tendencia   | Presupuesto familiar revisar   |                |                         |                      |                                     |

Una vez hecha la lista, pasamos al siguiente paso.

## Ordenar

Ahora vamos a aplicar a la lista el mismo criterio que cuando ordenamos los armarios de la cocina, por ejemplo. Lo que solemos hacer en ese caso, de forma más o menos consciente, es establecer tres grupos. Las cosas que necesitamos a menudo las ponemos en los armarios, estantes y cajones más accesibles. Las que usamos ocasionalmente, en el fondo de los armarios o

cajones, listas para cuando nos hagan falta. Y las que no necesitamos, en un altillo o un trastero, por si algún día nos hacen falta (aunque lo más sostenible, piénsalo, sería venderlo o regalarlo para que tenga uso).

De todo lo que has apuntado en la lista anterior, pon en las filas superiores lo que tienes que hacer de forma inminente. Por ejemplo: compra semanal, tintorería o pagar el IBI. A estas tareas las etiquetaremos como «tareas inminentes».

A continuación, crea un segundo nivel con aquellas cosas que no son inminentes pero son básicas en tu vida y que no debes desatender, por ejemplo, dedicar tiempo a la familia, ir a la oficina o hacer ejercicio. En este punto, es importante que dediques suficiente tiempo a pensar en lo que realmente es un pilar en tu vida. Si son cosas que no aparecen, añádelas. Y a todas ellas colócales la etiqueta de «tareas básicas».

«Lo primero que me dijo Olga después de los saludos de rigor fue: “Pilar, mi vida es un caos. Voy corriendo a todas partes, siempre con la sensación de que me olvido de algo, y nunca tengo la satisfacción de haberlo hecho todo. Me voy a dormir cada día con el agobio de pensar en todo lo que tengo pendiente”.

Olga es enfermera y cada cuatro días tiene un turno de noche. Tiene treinta y seis años, un hijo de siete y vive en pareja.

Con ella empezamos poniendo orden en sus hábitos de alimentación, que por las características de su trabajo eran muy caóticos. Fuimos introduciendo los hábitos que ya hemos visto en los capítulos anteriores.

Y cuando llegó el momento adecuado en su proceso, entramos a revisar el mapa de los temas que configuraban su vida.

Para entonces, como llevábamos varias semanas trabajando juntas en sus hábitos, ya me había comentado que le preocupaba mucho su relación de pareja.

De hecho, cuando le propuse preparar la lista con los temas básicos que configuran su vida, ni siquiera puso una columna con el título «Pareja».

“Olga, ¿la pareja no es un proyecto básico para ti?”, le pregunté. “¡Claro!”, contestó. “Entonces ¿por qué no está en tu lista? ¿Qué energía y recursos le dedicas?”. “Ninguno —contestó—. En cambio, dedico un montón de horas y energía a cosas que son prescindibles, ahora lo veo...”.

Olga reorganizó sus prioridades, le dio espacio a la relación de pareja en su agenda, simplificó sus tareas y a día de hoy sigue adelante con su proyecto familiar y profesional. Y, lo más importante, ha recuperado las riendas de su vida apoyándose en sus nuevos hábitos saludables».

A continuación crearemos un tercer grupo al que llamaremos «tareas convenientes». Es todo aquello que hacemos o queremos hacer, pero que no es inminente ni básico. Por ejemplo, ir a la revisión anual del dentista es algo que no debemos dejar de hacer, pero no ha de ser de forma inmediata ni es un pilar para nuestras vidas.

Después de realizar este ejercicio, ¿te queda alguna tarea sin clasificar? Tal vez aparezcan ahí actividades como quedar con alguien, atender de manera exhaustiva las redes sociales o ver una serie que te han recomendado. Cosas que podrías hacer si tuvieras tiempo, pero que en realidad no te aportan mucho. A estas las pondremos en una cuarta categoría: «Tareas prescindibles». Quizás te aportarán algo positivo si las haces, pero también te robarán recursos importantes: tiempo, dinero y energía. Plántate prescindir de ellas en un

ejercicio de simplificación voluntaria, pues obtendrás beneficios como los que hemos visto anteriormente.

**Realizar las tareas inmediatas y centrarte en las básicas** Por último, una vez que tengas tus listas ordenadas y tus prioridades claras, se trata simplemente de realizar las tareas inmediatas y prestar mucha atención a las básicas. Y, claro está, ir actualizando la lista cada cierto tiempo.

Las dos o tres primeras veces puede llevarte algo de tiempo conseguir una lista ordenada y depurada, pero poco a poco, con la repetición regular, se convertirá en un hábito que te ayudará de forma muy eficiente a:

- No postergar lo que tienes que hacer de forma inmediata.
- Tener claro qué cosas son básicas en tu vida.
- Tomar conciencia de si les estás dando la prioridad que merecen.
- Rectificar y atender esas necesidades básicas.
- Identificar qué tareas haces que no son relevantes y de las que podrías prescindir.
- Simplificar o eliminar las tareas que son totalmente prescindibles.

## MÁS RECURSOS HÁBITO 7

### **Plantilla para tus listas**

|              | Cuidado personal | Familia | Hogar | Trabajo | Pareja | Relaciones sociales |
|--------------|------------------|---------|-------|---------|--------|---------------------|
| Inminente    |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
| Básico       |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
| Conveniente  |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
| Prescindible |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |
|              |                  |         |       |         |        |                     |

## 8

### EL HÁBITO PARA RENDIR

#### Y SER EFICIENTE

#### *Cultivar la atención*

#### AUTOEVALUACIÓN

#### Afirmación

Consulto el móvil constantemente, aunque esté haciendo otra cosa Cuando estoy al ordenador trabajando sobre algo en concreto, dejo que me interrumpam las notificaciones Respondo siempre a los mensajes de WhatsApp, interrumpiendo por un momento lo que esté haciendo Me resulta difícil hacer solo una cosa a la vez Cuando leo, no puedo dejar el móvil desconectado, tengo que consultarlo cada pocos minutos TOTAL

#### EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Aunque gracias al hábito anterior ya habrás empezado a simplificar tu agenda, es posible que sigas con la mala costumbre de hacer varias tareas a la vez, ya sea de las inminentes, las básicas, las convenientes o las prescindibles.

¿Te has planteado alguna vez contar la cantidad de tareas diferentes a las que atiendes simultáneamente durante una jornada? Yo me entretuve durante una semana a apuntarlas en una libreta. Estas son algunas de las cosas que detecté que hacía al mismo tiempo:

- Cocinar y responder correos desde el móvil.
- Escribir artículos y responder mensajes de WhatsApp.
- Conducir con el navegador y tener una conversación importante con alguien.
- Comprar en el supermercado y conversar por teléfono.
- Ordenar armarios y responder llamadas.
- Revisar la agenda y estar pendiente de preguntas que me hacen en las redes sociales.

Como ves, hay un poco de todo: tareas manuales, pantallas, mensajes, sonidos, conversaciones... ¡Todo a la vez!

¿Quién puede sobrellevar esto sin estrés y sin cometer fallos? Yo no, desde luego. Y tampoco conozco a nadie que lo haga sin quejarse de ansiedad o de estrés.

Cuando dispersamos nuestra atención, la eficacia baja tarde o temprano. Estas son algunas de las cosas que me pasaban al hacer simultáneamente varias tareas:

- Cocinar + responder correos: me olvidaba de algún ingrediente o enviaba algún correo a un destinatario equivocado.
- Escribir artículos + responder mensajes: perdía el hilo de la escritura y cometía errores o tenía que revisar varias veces los artículos.
- Conducir con navegador + tener una conversación importante: a menudo me perdía o no prestaba suficiente atención a lo que me decía la otra persona.
- Comprar en el supermercado + conversar por teléfono: siempre me faltaba algo al llegar a casa.
- Ordenar armarios + responder llamadas: al final no sabía dónde había puesto la ropa o qué iba en cada caja.
- Revisar la agenda + atender redes sociales: programaba mal algunas citas o respondía de manera demasiado escueta.

Este interesante ejercicio me ayudó a ser consciente de cómo actuaba. Y me llevó a preguntarme cosas como ¿por qué tengo el impulso de responder a todo inmediatamente?

Me di cuenta de que tenía la tendencia a estar siempre disponible para todo el mundo a través de llamadas, mensajes, redes sociales, etc.

¿Es viable estar siempre disponible? No, ¡claro que no! Es de sentido común.

Porque nuestra atención no puede estar fragmentada constantemente.

## **Los robos de atención**

Nuestro cerebro es muy capaz, pero manejar a la vez tantos y tan diferentes

ítems de información hace que no podamos concentrarnos y cometamos errores.

Además, no es sostenible. Si constantemente estamos atendiendo estímulos diferentes, demandamos un sobreesfuerzo a nuestra mente y dificultamos su equilibrio.

Un síntoma de que te está sucediendo esto es, por ejemplo, estar conversando con alguien y perder el hilo por querer contestar un mensaje de WhatsApp. Si en medio de una conversación preguntas «¿de qué estábamos hablando?», tal vez debas preocuparte. O no encontrar las gafas y agobiarte buscándolas porque quieres urgentemente mirar una notificación de Instagram.

Situaciones así no denotan un principio de deterioro cognitivo, como a veces nos podemos temer, sino una sobrecarga de robos de atención.

Cuando los robos de atención son constantes, se resiente nuestro rendimiento.

Dejamos que nos asalten los mensajes, las llamadas, las notificaciones o la tentación de buscar cualquier cosa en internet. Todo eso nos distrae de lo que estamos haciendo y nos arrastra hacia paraderos inesperados. Y acabamos el día muy cansados, pero sin haber resuelto lo importante.

Como en los hábitos anteriores, no es casual que el de cultivar la atención esté situado en el octavo mes, pues nos será más fácil incorporarlo después de adquirir hábitos de alimentación que propulsen nuestra energía y nuestras capacidades mentales. Además, estaremos en un punto en que seremos más conscientes de nuestras prioridades y habremos simplificado voluntariamente nuestra vida y nuestra agenda.

## **BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO**

Normalmente, dejamos la puerta de nuestros sentidos abierta, sin filtros, de forma que cualquier cosa llama nuestra atención. De esta forma, a menudo nos encontramos pensando en lo que no hacemos en lugar de concentrarnos en lo que tenemos entre manos.

Pensamos que tenemos el superpoder de hacer muchas cosas a la vez y ser más rápidos y productivos que los demás, pero la realidad, según los resultados de los estudios realizados sobre este tema y según mi experiencia en la asesoría de hábitos saludables, es que las personas que no abusan de la multitarea son más eficientes que los superhumanos multitaskers. En el anexo encontrarás un poco más de información sobre esto.

Realizar una sola cosa a la vez tiene, entre otros, los siguientes beneficios:

- Mayor concentración.
- Mayor eficiencia.
- Mayor rendimiento.
- Mejor memoria.
- Mejor capacidad de aprendizaje.
- Mejor capacidad de resolver incidencias.
- Mejor capacidad de toma de decisiones.
- Mejor humor.
- Menor cansancio.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

Intentemos imaginar un mono en una selva del Amazonas, una selva con una gran vegetación, llena de frondosos árboles. El mono, que es muy ágil y está lleno de energía vital, pasa el día activamente en busca de alimento o socializando con el resto de su comunidad, y para ello circula por el bosque a través de las copas de los árboles. En cuestión de segundos, puede recorrer muchos metros de distancia pasando de rama en rama.

Nuestra mente es, en cierta forma, como ese mono. Es capaz de recorrer todo un bosque de impresiones mentales en solo unos segundos. Pero, si quiere ir demasiado rápido, puede coger mal una liana y caerse.

Con este hábito, vamos a ayudar a nuestra mente a enfocar la atención en una sola cosa a la vez, sin ir de rama en rama (o de tema en tema) sin control.

### **50/10**

Para incorporar el hábito de hacer una cosa cada vez te propongo que de ahora en adelante incorpores esta práctica a tu día a día. La llamo 50/10 y consta de tres partes:

#### **Escoge las tareas a realizar**

Determina primero las tareas que vas a realizar durante la jornada, aquellas en las que te vas a enfocar. Esto requiere de un proceso previo de priorización y clasificación de las tareas, que proviene de un hábito anterior, en concreto el número 7, «Simplificar con valentía». Como ves, todo tiene un orden y un

sentido, así que te recomiendo que lo mantengas.

**Enfócate durante cincuenta minutos seguidos en una tarea** Dedica este tiempo a una tarea determinada evitando que haya interrupciones.

Para ello, haz lo siguiente:

- Si estás con más personas, avisa de que no te interrumpan a menos que sea algo urgente.
- Silencia las notificaciones de las aplicaciones de mensajería, de las redes sociales, etc. Es decir, pon el móvil en silencio y bocabajo.
- Desactiva también otras notificaciones, como las del correo electrónico.
- Hidrátate durante ese tiempo bebiendo algún té, agua, una infusión o un caldo, ya que la buena hidratación tiene efectos muy positivos sobre la capacidad de concentración del cerebro.
- Concéntrate al cien por cien durante cincuenta minutos en la tarea escogida: escribir, leer, responder mails, preparar documentación, pintar, hacer ejercicio, cocinar, pasear, limpiar, estudiar, ordenar, etc. Lo que sea.

### **Dedica diez minutos a despejar la mente**

Acabados los cincuenta minutos de foco, dedica diez más a consultar los mensajes, preparar una bebida, ir al baño, moverte un poco, hacer llamadas o lo que necesites.

Estos diez minutos hacen que el cerebro active los flujos creativos del hemisferio derecho y dan un descanso a los circuitos racionales del hemisferio izquierdo.

Transcurridos estos diez minutos de receso, vuelve a otra franja de cincuenta minutos de atención focalizada. Repítelo tantas veces como necesites a lo largo de la jornada.

La idea de fondo de esta fórmula 50/10 es que trabajar de forma lineal durante períodos superiores a una hora no es eficaz, pues nos cansamos y es más fácil que la atención se desvíe de su foco. Es mejor dedicar cincuenta minutos a la actividad escogida, sin interrupciones, sin ruptura en el flujo de concentración, y luego descansar o desconectar de esa actividad durante diez minutos.

De esta forma, mientras estamos enfocados conseguimos un buen resultado sin el sobreesfuerzo y desgaste que requiere volver a enfocar la atención después de continuas interrupciones.

«Recuerdo una cliente que, al empezar a trabajar conmigo, se definía como hiperactiva e incapaz de terminar nada de lo que empezaba. Se llamaba Eva y tenía veinticuatro años. Según me contó, nunca hacía una cosa seguida durante un rato largo, ni siquiera era capaz de ver una película entera. Lo atribuía al hecho de ser una “nini”, como se definía a sí misma, es decir, ni estaba estudiando ni se veía capaz de tomar la responsabilidad de un trabajo estable.

Cuando estuvo preparada, empezamos a aplicar la regla del 50/10 en sus tareas domésticas: limpiar, ordenar, planchar, hacer listas de la compra, planificar menús, etc. Tras algunas semanas de ponerlo en práctica, se sorprendió al comprobar que los cincuenta minutos que pasaba

limpiando, regando o cuidando las plantas del jardín de su padre (que no podía moverse debido a una caída) se le hacían cortos. El contacto con las plantas la absorbía de tal forma que estaba concentrada en ellas al cien por cien. Aquello le proporcionaba una sensación muy agradable, de manera que, después de los diez minutos de descanso, deseaba seguir concentrada más rato.

La regla del 50/10 le brindó la oportunidad de descubrir su interés por el mundo

de las plantas, que desconocía por completo. Empezó a formarse en el tema (sin ningún problema de concentración). Y al cabo de un tiempo consiguió un trabajo en un centro de jardinería, donde sigue aplicando la fórmula del 50/10 en muchas de sus tareas.

Eva no solo descubrió que se podía concentrar perfectamente, sino que, al hacerlo, encontró su vocación. Y como consecuencia de todo ello mejoró su autoestima».

## MÁS RECURSOS HÁBITO 8

**Hacer muchas cosas a la vez disminuye nuestra inteligencia** Varios estudios (véase FUENTES al final del libro) han llegado a la conclusión de que las personas que regularmente se someten a gigantescas cantidades de información (a través de internet, redes sociales y smartphones) no prestan atención, no controlan su memoria y no son capaces de cambiar de una tarea a otra tan bien como quienes concentran sus esfuerzos en hacer una sola cosa a la vez.

De hecho, abusar de la multitarea, según algunos de estos estudios, puede disminuir el cociente intelectual hasta en quince puntos. Por tanto, intentar hacer demasiado al mismo tiempo nos hace menos inteligentes.

Aún no se sabe si los amantes de la multitarea nacen con una inhabilidad para concentrarse o si terminan dañando sus habilidades cognitivas a largo plazo sometiéndose a una avalancha de información constante todo el tiempo. Lo que es un hecho es que hacer demasiado a la vez termina bajando el rendimiento al mínimo, casi como si uno estuviera a punto de caerse de sueño.

## 9

EL HÁBITO PARA MANTENER LA MENTE ACTIVA Y ABIERTA *Un aprendizaje semanal*

### AUTOEVALUACIÓN

Afirmación

A menudo A veces

Mi vida es bastante predecible

2

1

Siento que me falta pasión, aventura, sorpresas 2

1

Pienso que lo que no conozco no es relevante para mí 2

1

Creo que ya he aprendido y vivido mucho, no necesito saber más 2

1

Estoy cómodo/a con lo que sé, mejor no meterme en cosas nuevas 2

1

TOTAL

## EL PORQUÉ DEL HÁBITO

A estas alturas del método hemos recorrido juntos un camino que, estoy segura, te ha permitido aprender algunas cosas nuevas: sobre ti, sobre el poder transformador de los hábitos, sobre tus capacidades escondidas, sobre cómo sentirte mejor, etc.

Me atrevo a aventurar que, con cada hábito, probablemente has aprendido algo nuevo. Y eso, en sí mismo, es algo positivo para tu bienestar. Es decir, para tu

«estar bien» en el mundo.

Si nos habituamos a aprender constantemente, nuestras perspectivas de comprensión de lo que nos sucede se amplían. Vamos adquiriendo recursos que nos hacen más capaces de encontrar salidas a nuestros problemas y cultivamos nuestro potencial como personas.

Al llegar a cierta edad, hay personas que se cierran a nuevos aprendizajes creyendo saber ya todo lo que necesitan o que ya no pueden aprender cosas nuevas. Sin embargo, la neurociencia nos demuestra que el ser humano siempre puede aprender. El aprendizaje es una actividad que se puede sostener a lo largo de toda la vida. Antes se creía que el desarrollo neuronal terminaba a una determinada edad (algunos decían a los veinticinco años), pero diversos estudios aseguran que gracias a la plasticidad del cerebro podemos seguir aprendiendo hasta el último día de nuestra vida.

Resulta que con la práctica o el entrenamiento de cada nueva habilidad ayudamos a que nuestro cerebro produzca una mayor cantidad de mielina. A través de este proceso, las neuronas potencian su rendimiento, teniendo una mejor conexión entre ellas. Esto, a su vez, favorece que nuestro cerebro pueda incorporar nuevos conocimientos.

Al hacer estas conexiones, las ondas cerebrales viajan por distintas zonas del cerebro y lo estimulan, lo cual aumenta nuestras emociones positivas, como el sentimiento de utilidad.

## **Abiertos a aprender**

Estar siempre dispuestos a aprender es una forma de enfrentarnos a la vida.

Conozco personas muy sabias por su bagaje cultural, su experiencia profesional y su recorrido personal que siempre están abiertas a aprender algo nuevo.

Otras personas, en cambio, parecen creer que ya lo saben todo.

Desde mi punto de vista, estas últimas se pierden grandes oportunidades de enriquecerse, sorprenderse y salir de su rutina. Y no solo eso, también de mejorar su estado de ánimo y su salud, pues el hábito del aprendizaje continuo tiene, entre otros, estos efectos probados.

Cuando hablo de aprender lo incluyo todo. Es decir, podemos aprender materias como en la escuela o en la universidad (historia, matemáticas, economía, etc.), nuevos idiomas, a tocar un instrumento o sencillamente a cocinar una nueva receta o a hacer volar una cometa. Desde formaciones regladas a autoaprendizajes sencillos.

Por ejemplo, podemos aprender sobre pequeños temas prácticos que a lo mejor un día decidimos que no eran asuntos de nuestro interés, como el bricolaje. ¿Por qué no? Aprender a colgar cuadros de forma impecable puede ser un nuevo reto para el que necesitamos aplicar habilidades que quizás tenemos pero están estancadas.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Son muchos y variados, porque potenciar el hábito de aprender nos sitúa en un lugar de evolución personal y, en general, nos aleja de la monotonía y el anquilosamiento.

Aprender algo nuevo de forma habitual nos ayuda, entre otras cosas, a:

- Mantenernos más abiertos frente a la vida y sus matices.
- Perder el miedo a lo que no conocemos o sabemos, por lo tanto, superar prejuicios y ser más valientes.
- Tener más recursos para resolver conflictos.
- Mejorar las relaciones sociales, porque aprender cosas en comunidad o grupo es una opción que nos lleva a socializar.
- Ser más creativos frente a cualquier situación.
- Potenciar nuevas habilidades, por ejemplo, aprender a tocar un instrumento, practicar un nuevo deporte o desarrollar una forma de expresión artística.
- Tener nuevas experiencias.
- Reducir el estrés y la ansiedad, al estar concentrados en algo nuevo que capta nuestra atención.
- Mejorar la autoestima a medida que prosperamos en el aprendizaje.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

El reto, como en cada uno de los hábitos del método que estamos viendo, es integrarlo de forma práctica en nuestro nuevo estilo de vida.

Para ello, te propongo un ritual en tres pasos: **Lista de intereses**

Haz una lista de temas, campos o actividades que te parezcan interesantes. Puede ser tan variada como desees. Se trata de una lista inicial que irá evolucionando a medida que aprendamos. Por ejemplo, si te interesa la jardinería en general, es posible que a medida que aprendas vayas descubriendo temas relacionados en los que profundizar: germinar, cultivar, podar, clasificar las plantas por variedades, etc. La lista inicial es el tronco principal de decenas de nuevas ramas de aprendizaje que irán surgiendo y alimentarán nuestra curiosidad y nuestro deseo de aprender.

### Fuentes

Escoge uno de los temas o actividades y busca fuentes de información sobre el mismo: libros, documentales, revistas, círculos de debate, cursillos online, cursos presenciales, talleres, grupos en redes sociales, encuentros sociales temáticos, etc.

### Una hora semanal

Una vez identificadas las fuentes, dedica al menos una hora a la semana al aprendizaje del tema seleccionado. Quizás la falta de tiempo sea un escollo a la hora de agendar esta hora de aprendizaje semanal. Si es el caso, revisa la lista de prioridades que has trabajado en el hábito 6 para dar espacio de valor al aprendizaje.

«Veamos el ejemplo de Gerard. Cuando contactó conmigo tenía treinta y dos años, se dedicaba al mundo financiero y tenía una vida muy organizada y pareja estable desde hacía cinco años. Me escribió por recomendación de una clienta y quedamos para una llamada online.

En aquel primer encuentro me manifestó que se sentía estancado. Comenzamos, como suelo hacer, con una revisión general de todos sus hábitos de vida.

Descubrí que Gerard era una persona joven, inteligente, con un trabajo estable y bien remunerado, deportista y con una relación de pareja estable.

Aparentemente, todo perfecto. Entonces ¿qué estaba pasando?

Tras las preguntas adecuadas, descubrimos que su problema era la monotonía y la previsibilidad de una vida superpredefinida.

Mi estrategia con él, además de revisar hábitos de alimentación, se centró en acompañarlo a integrar el hábito de aprender algo nuevo cada semana. Algo que introdujese una variable de descubrimiento a su vida tan controlada, que lo conectara con temas desconocidos, con personas diferentes a su tribu, con lecturas de temas diferentes a los habituales, nuevos deportes, paisajes, entornos, comidas, actividades y comunidades. Y que le aportara una variable de sorpresa y aprendizaje cada semana.

Construimos su árbol de temas de interés: montañas del mundo, cocina japonesa, biografías de grandes descubridores y ciclismo de montaña. A partir de ahí, buscó fuentes para aprender sobre esos temas: viajes temáticos, lecturas, documentales, grupos de excursionismo y de ciclismo, talleres de cocina, etc. Un mundo de actividades y posibilidades nuevas que le llenaron de entusiasmo y de ganas de aprender, descubrir, experimentar, conocer y socializar con personas diferentes que compartían sus intereses.

Gerard acabó el programa con la sensación de estar en su centro, comprometido con su realidad a la vez que abierto a nuevas posibilidades y matices que enriquecieran su vida».

## 10

### EL HÁBITO PARA ALINEARNOS

#### CON NUESTRO PROPÓSITO

*Doce minutos de silencio al día*

#### AUTOEVALUACIÓN

Afirmación

Mi cabeza no para de «hablar»

Tengo que ver series para poder desconectar

Siento que necesito reflexionar sobre mi vida, pero no encuentro la forma de hacerlo Mi vida está constantemente sumergida en la actividad Me gustaría meditar, pero no lo consigo

TOTAL

### EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Entramos ya en el mes número diez de nuestro programa anual. Si todo ha ido bien hasta aquí, habrás integrado ya unos hábitos de alimentación que estarán nutriendo mucho mejor tu cuerpo, tus órganos y tu cerebro; habrás revisado tus prioridades y simplificado de forma voluntaria muchas tareas y compromisos que te aturdían y complicaban tu vida; y habrás adquirido nuevos rituales para optimizar tu atención, estimular tu curiosidad y potenciar tu aprendizaje.

Los hábitos que nos quedan están orientados a potenciar tu equilibrio emocional y vital. Sin entrar en cuestiones espirituales profundas, la idea es desarrollar e integrar unos hábitos que te conduzcan a una felicidad más genuina, más auténtica, menos dependiente de las circunstancias externas. De alguna forma, vamos a visitar y a alimentar tu corazón, en un sentido emocional, y tu espíritu.

Todo, ya lo sabes, con el fin de alcanzar un estado vital más pleno y armónico, pues el cambio de hábitos que te propongo no se limita a los aspectos físicos, sino que abarca todas tus dimensiones como ser humano.

¡Vamos a por ello!

Cuando iniciamos una actividad, solemos hacerlo con un objetivo claro, con un porqué y un cómo. Sin embargo, cuando se trata de vivir nuestras vidas,

¿tenemos claro el objetivo, el porqué, el cómo?

Normalmente nos adaptamos a los objetivos que nos impone el entorno sociocultural, como por ejemplo, encontrar una actividad para ganarnos la vida, construir relaciones de pareja, una familia, un hogar y disfrutar de buenos momentos cuando se pueda. De esta forma, nos pasamos la vida con pensamientos como: cuando consiga a mi pareja ideal seré feliz, cuando consiga una promoción en el trabajo estaré satisfecha, cuando tenga vacaciones disfrutaré de mi familia, cuando me jubile haré lo que me gusta, etc. ¿Te suena?

Vivimos siempre orientados a conseguir algo que todavía no hemos alcanzado porque nos parece que lo mejor está por llegar. Sin embargo, esta forma de vivir hace que nunca podamos estar plenamente satisfechos. ¿Por qué? Porque la vida real, que es la única que se puede vivir, no está en ningún otro sitio más que en el momento presente.

No hay vida antes, solo recuerdos en la mente; y no hay vida delante, solo ideas o proyecciones de la mente.

La vida reside en el momento presente. En ningún otro lugar. Lo dice de esta forma tan maravillosa el Dalai Lama: «Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y, principalmente, vivir». Todo lo que no suceda en el presente son ideas, construcciones mentales que nos atrapan y no nos dejan sentir el ahora, el único instante en el que podemos disfrutar de estar vivos.

Cuando empezamos a hacernos preguntas como qué sentido tiene mi vida, para qué estoy aquí, qué me llena de alegría genuina o quién hay dentro de mí dirigiendo la «película», vamos por buen camino.

Para profundizar en estas cuestiones podemos acudir a libros, enseñanzas, cursos o terapias ofrecidos por personas expertas en psicología, desarrollo personal, desarrollo espiritual o materias relacionadas. Personas que, en la mayor parte de los casos, han recorrido un camino similar al nuestro. Que han trabajado para ser genuinamente felices y tener una vida consciente, y que comparten su sabiduría y experiencia para beneficiar a otras personas.

Estos contenidos son de inestimable ayuda: nos guían, nos informan, nos inspiran e incluso nos elevan. Ahora bien, no responden a nuestras preguntas, porque la respuesta solo está en un sitio: en nuestro interior.

¿Y cómo podemos llegar a descubrir esa respuesta?

A través del silencio.

**Ser versus hacer**

Tendemos a creer que, si no hacemos, no somos.

Generalmente, pensamos que empezaremos a vivir bien y ser felices de verdad en el momento en que hayamos hecho lo necesario para resolver todos nuestros

problemas y conseguir nuestros objetivos. Pero, para conectar con nuestro interior, no es obligatorio hacer. A veces, de hecho, es muy gratificante no hacer.

Debajo de toda esa capa de «quehaceres», la vida, con todas sus respuestas, está aquí, ahora. Y para conectar con ella basta con ser. Tomar conciencia de ello es el primer gran paso.

Esa toma de conciencia llega a través del silencio interno. Como dijo Pitágoras:

«el silencio es la primera piedra del templo de la filosofía. Escucha y serás sabio.

El comienzo de la sabiduría es el silencio».

Ahora bien, encontrar silencio no es fácil. En nuestra cultura se ha asociado desde tiempo atrás a locos, raros y solitarios. Creemos que el silencio nos aísla, por eso la ausencia de ruido nos asusta.

Pero, al mismo tiempo, necesitamos silencio. Anhelamos encontrar una profundidad interna, que intuimos repleta de significados. Y por eso buscamos silencio de vez en cuando.

¿Qué buscamos cuando salimos a dar un paseo en soledad, cuando necesitamos un buen rato en la bañera para desconectar, cuando madrugamos para ver el amanecer, cuando apreciamos conducir sin pasajeros?

Buscamos silencio para recuperar el diálogo con nosotros mismos, que es aquello que el ruido nos arrebatara constantemente.

Con este nuevo hábito vamos a integrar en nuestra vida unos minutos de silencio cada día que nos reconforten y nos conecten con nuestro ser y con el sentido de nuestra existencia.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

El silencio nos da la oportunidad de escuchar todo aquello, más sutil, que queda oculto por el ruido.

La mente se calma y resulta más fácil apreciar la existencia y resolver las diferentes situaciones que vivimos.

El silencio se ha practicado a través de la meditación durante miles de años.

Originalmente, la meditación era un camino espiritual para profundizar en la comprensión de lo sagrado. En la actualidad, se suele utilizar para conseguir silencio, pues su práctica aporta beneficios a nivel físico y mental. Tanto, que se considera un tipo de medicina complementaria para mente y cuerpo.

Los beneficios emocionales y físicos de la meditación incluyen:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Bajar la presión arterial en reposo.
- Bajar la frecuencia cardíaca.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Ayudar en procesos de enfermedad, especialmente las que empeoran con el estrés.
- Mejorar la tolerancia al dolor.
- Tomar conciencia del cuerpo y sus demandas.
- Adquirir perspectiva frente a las situaciones conflictivas.
- Enfocarse en el presente.
- Gestionar las emociones negativas.
- Aumentar la imaginación y la creatividad.
- Aumentar la paciencia y la tolerancia.
- Aumentar la confianza y la alegría.
- Aumentar el sentido de ser.

## CÓMO PONER EN PRÁCTICA EL HÁBITO

«Así, sin pausas, me explicó Ana cómo era su vida durante su primera visita:

“Me despierto cada día a las siete y media, con el despertador. Normalmente me siento cansada, pero asumo que, a mis cuarenta y tres años, debe ser normal. Sé que duermo poco, pero ¿qué puedo hacer? Me acuesto lo antes que puedo, dadas las circunstancias. Tengo dos hijos, Pol y Diana, de ocho y cinco años, a los que doy las buenas noches sobre las nueve y media de la noche, si hay suerte. A esa hora ya he dejado la cocina recogida, pero, después de acostar a los niños, me quedan varias tareas por hacer: algunas más físicas, como preparar las mochilas de los niños para el día siguiente, recoger la casa o poner alguna lavadora.

Después, las tareas digitales: compras online, responder mensajes y llamadas imprescindibles. Y, por fin, llega el momento del sofá... Me tiro en él con el móvil a mano y me pongo una serie hasta que me quedo dormida. Al día siguiente, el despertador vuelve a sonar a las siete y media y empiezan las prisas matinales: levantar a los niños, desayunar, correr para coger el bus, entrar a trabajar. Soy encargada de una perfumería en el centro de la ciudad. Me gusta mi trabajo, llevo en él más de quince años y estoy contenta, porque el horario permite la conciliación familiar. Con respecto a la pareja, estoy separada. Diego, el padre de mis hijos, me planteó la separación

hace tres años. En ese momento se me cayó el mundo encima. Ahora ya estoy resignada, aunque todavía dolida.

Soy una mujer muy práctica y he podido llegar a un acuerdo con Diego sobre el cuidado y la manutención de los niños que me resulta manejable. Pero me siento sola, y es un tema que me preocupa”.

Cuando por fin tomó aire, le pregunté: “¿Y qué es lo que peor llevas?”.

“Lo que peor llevo es esa sensación, que me persigue desde hace un tiempo, de vivir como en una rueda de hámster. Levantarme, trabajar, cuidar de la casa y los niños, ver series, Instagram, contactos digitales y vuelta a empezar. Sé que soy una privilegiada por tener lo que tengo, pero me siento frustrada, cansada, desmotivada... Con una especie de insatisfacción vital que me tiene desorientada.

Hace unas semanas, entró en la tienda una mujer de mi edad, o quizás algo mayor, con la que empecé una conversación a raíz de un producto de la tienda, un ambientador natural hecho a base de plantas. Enseguida me pareció que

aquella mujer tenía algo especial, irradiaba algo parecido a una vibración de alegre serenidad. Estuvimos hablando unos minutos y la clienta, muy amablemente, me comentó que pondría el ambientador en su rincón del silencio.

‘¿Silencio? —le dije—. Debe ser que no tienes niños...’. Pero, sonriendo, me dijo que tenía tres, de quince, trece y siete años, y que aquello no le impedía realizar cada mañana su ritual de silencio. Viendo mi interés, me explicó que aquel ritual era lo que le permitía escuchar profundamente en su interior y vivir con propósito. Durante una época en que había experimentado mucha ansiedad, empezó escuchando por la noche pequeñas meditaciones guiadas que al principio la relajaban y más adelante la llevaban a un estado de serenidad.

Gracias a aquello, la ansiedad disminuyó. Día tras día, según me contó, aquel momento especial fue ganando espacio y acabó practicándolo varias veces al día.

La ayudaba a vivir con presencia, conciencia, aceptación y confianza”.

“Muy interesante —le dije—. ¿Y qué pensaste cuando te contó aquello?”.

“Algo se despertó en mí. ¿Propósito? ¿Escuchar? ¿Interior? ¿Silencio? ¿Vida consciente? ¿Presencia? ¿Aceptación? ¿Confianza? No tengo muy claro de qué se trata, pero intuyo que aquella mujer ha alcanzado algo que yo, sin ni siquiera saber definirlo, anhelo desde hace tiempo”.

Tras aquella larga explicación, trabajamos con Ana en la creación de un ritual de silencio».

Eso es justo lo que te propongo para poner en práctica este nuevo hábito: crear un ritual de silencio que empezarás practicando una vez al día y que podrás ir repitiendo a voluntad a medida que avances. Para ello, sigue los siguientes pasos:

1. Escoge el momento del día para meditar. Procura que sea siempre a la misma hora para que el ritual sea lo más regular posible.

2. Ponlo en la agenda como si fuera una cita (de hecho lo es: contigo mismo/a).

Hazlo así al menos al principio, hasta que conviertas la práctica en un hábito.

3. Escoge el lugar para meditar: crea un espacio que sea exclusivo para el acto de sentarte en silencio. Idealmente, un lugar limpio, sencillo, protegido del frío, del viento, del ruido, donde poder recogerse sin interferencias externas.

4. Siéntate de modo que la espalda esté recta para dejar que la energía fluya libremente desde la base de la columna vertebral hasta la zona superior de tu cuello y tu cabeza.

5. Relaja el cuerpo. Esto es importante, pues no podemos meditar si estamos incómodos, tensos o pendientes de algo que nos distrae.

6. Otorga un significado a la práctica, una intención.

7. Enfoca la atención en la respiración y manténla con paciencia y firmeza.

8. Reconduce la atención a la respiración cuando te des cuenta de que te has

«despistado» y estás de nuevo enredado/a en tu ruido mental.

9. Al principio, practica la meditación durante períodos muy cortos, de tres a cinco minutos solamente. Luego ve aumentando el tiempo hasta estabilizarlo en doce minutos de forma indefinida.

Cada vez que acabes, vuelve a la actividad diaria tratando de prolongar el estado de meditación, procurando relacionarte con el exterior de una forma coherente con el estado de paz y apertura que has saboreado durante la práctica. Recuerda esto: la persona que ha estado meditando en silencio y la que sale al mundo son la misma. Es importante no dissociarnos.

La meditación nos ayuda a vivir con conciencia, así que intentemos ampliar esa conciencia al resto del día. Procuraremos ampliar el estado de silencio a nuestra vida, evitando los ruidos que nos aturden.

## MÁS RECURSOS HÁBITO 10

### **La postura de meditación**

No es necesario hacer ninguna postura acrobática ni forzada para meditar. Basta con sentarnos con las piernas cruzadas sobre un cojín o sobre algo que eleve nuestras caderas ligeramente del suelo. Podemos usar un banquito de meditación o simplemente sentarnos en una silla con las piernas apoyadas en el suelo.

Lo importante, como apuntaba anteriormente, es que la espalda esté recta para dejar que la energía fluya libremente. De igual forma, la barbilla debe estar un poquito metida hacia dentro

para que las cervicales estén alineadas con la espalda y con la base del cráneo.

En cuanto a los ojos, puede que al principio resulte más práctico mantenerlos cerrados para no distraernos y enfocar mejor la atención. Con la práctica, el hecho de mantenerlos abiertos con la mirada hacia abajo, como siguiendo la dirección que marca la punta de la nariz, y ligeramente desenfocada, sin apoyarse en nada concreto, ayuda a extender el estado de plena conciencia al resto del día tras la meditación, de modo que no hay tanta diferencia entre

«estado meditativo-ojos cerrados» y «estado distraído-ojos abiertos».

Las manos pueden estar apoyadas suavemente sobre las rodillas o en el regazo.

Se trata de relajarnos, de estar tranquilos en nuestro cuerpo, en silencio y respirando con naturalidad.

Mientras mantenemos la postura, dejaremos que la respiración se produzca sin intervenir en ella, es decir, siguiendo su flujo natural. Una de las formas más sencillas de meditar es precisamente centrando la atención en la respiración, pero solo observando cómo entra el aire de forma natural y cómo sale, sin hacer nada para alargarla, acortarla o retenerla.

También podemos concentrarnos en un objeto, en una idea abstracta como

«amor», en un mantra determinado o en un sonido como om. Otra opción es

enfocar la atención en un objeto externo, como una piedra, una flor, una imagen, una figura geométrica, un mandala, etc. Lo que más nos inspire. En este caso, la mirada se dirige hacia el objeto, que puede estar colocado frente a nosotros, a una distancia que nos permita mirarlo sentados con un ángulo que siga más o menos la línea que marca la punta de la nariz. La mirada debe apoyarse en el objeto de forma relajada, sin forzar el enfoque. No analizaremos el objeto, solamente posamos la mirada sobre él, contemplando.

Enfocar la atención no es difícil, pero, como todo, requiere de cierta práctica. Es importante también conectar con la intención que nos mueve a estar ahí sentados. Cada ritual de meditación tiene como objetivo crear un espacio de silencio que nos regenere, nos nutra, nos libere.

## **La concentración**

Concentrarse requiere cierto esfuerzo, ya que la mente está continuamente divagando. Hay que desapegarse de las distracciones y volver al objeto escogido, con paciencia y firmeza.

Cuando la concentración se mantiene sin esfuerzo, comienza la meditación. Es decir, la meditación surge de la maestría de la concentración. Sostendremos la atención, con concentración, pero sin tensión, de forma abierta y ligera.

A pesar de tener clara la intención de estar en silencio, de tener muy enfocada la atención, los pensamientos, juicios, sentimientos, ideas, siguen surgiendo.

Emergen, flotando como nubes. Pero no nos enredamos en ellos, no tratamos de suprimirlos,

porque eso llevaría nuestra atención hacia ahí. Simplemente, no los atendemos.

De vez en cuando, chequeamos y confirmamos que seguimos enfocados en la respiración o en el objeto.

Si nos hemos enredado con algún pensamiento sin darnos cuenta, devolvemos la atención amablemente a la respiración o al objeto. Y, de nuevo, sostenemos la atención con concentración.

Si nos cansamos, o sentimos que nos dormimos, podemos elevar la mirada unos segundos y volver a reposarla de nuevo.

Contemplar no implica ninguna consideración, ningún juicio ni explicación, ninguna intervención. Es una actitud abierta y sin expectativas, como un niño cuando ve las cosas por primera vez. Contemplamos, abiertos y ligeros, sin esfuerzo.

En este punto, y con la práctica continuada, regular y constante, puede empezar a desaparecer la distinción entre el observador (el que medita), el objeto de meditación (la respiración, el objeto, el sonido...) y su relación. No hay sentimiento ni conciencia de estar separado de algo. En este caso, uno está en shamadi o absorción cognitiva.

Al terminar la práctica, procuraremos relacionarnos con el exterior de forma que sea coherente con el estado de paz y apertura que hemos saboreado durante la misma. La persona que ha estado meditando y la que sale al mundo son la misma. Es importante no disociar esto. ¿Qué sentido tiene estar meditando y luego salir y enfadarse en el primer semáforo?

Meditamos para que nos ayude a vivir con conciencia, así que intentemos ampliar esa conciencia al resto del día.

### **Meditación guiada**

Las encontrarás en [circularadiante.com](http://circularadiante.com), sitio web al que puedes acceder registrándote de forma gratuita desde el siguiente código QR:



Afirmación

A menudo

Solo soy feliz cuando tengo mis necesidades cubiertas 2

Creo que sería más feliz si me tocara la lotería 2

Dedicar tiempo a los demás de forma gratuita me parece poco eficiente 2

Me enfoco solo en sacar adelante mi vida, bastante tengo con eso 2

Me parece que las personas que no conozco no tienen nada que ver conmigo 2

TOTAL

## EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Queremos ser felices, es un anhelo que está en todos los seres humanos. Ahora bien, ¿qué es la felicidad?

La felicidad es una característica intrínseca de la conciencia. Por ello, cada ser humano experimenta la felicidad según su nivel de conciencia.

En un nivel básico, la identificamos con satisfacer los placeres sensoriales a través del hacer o del tener. Por ejemplo: qué feliz sería en una hamaca en el Caribe, durmiendo todo lo que me apeteciera, con la hipoteca pagada, comiendo delicias a diario sin aumentar de peso, paseando por la playa, disfrutando de una cuenta corriente abundante, con una relación de pareja agradable, etc.

La identificamos con la ilusión o la promesa de un destino favorable en términos de riqueza material y bienestar personal. Bajo esta premisa, vivimos dedicados a trabajar sin parar para conseguirlo. Y, pensando solo en nuestro bienestar, explotamos el planeta o a otras personas.

En un segundo nivel de conciencia, percibimos la felicidad como el grado de satisfacción de nuestros intereses personales. Por ejemplo, me conviene llevar un estilo de vida saludable, comer bien, hacer ejercicio, estar en la naturaleza, etc.

Eso me da sensación de hacer las cosas bien y de felicidad. Es decir, satisfacer mis propios intereses, como por ejemplo ganar salud y bienestar, me hace feliz.

Esto está bien, de hecho es lo que hemos estado buscando en los diez hábitos anteriores. Pero, para conseguir un estado más profundo de felicidad, debemos avanzar hacia un tercer nivel de conciencia. En él encontraremos la felicidad que emerge cuando hacemos algo por los demás. Efectivamente, cuando extendemos nuestra capacidad de interesarnos por algo más allá de nuestra propia persona o nuestros intereses particulares, cuando dedicamos tiempo, talento o recursos de forma desinteresada a los demás, experimentamos una genuina felicidad. Una felicidad más interna y más serena.

Hay todavía un cuarto nivel, el de la felicidad que experimentamos cuando conseguimos alcanzar un estado de plena conciencia de ser unidos a la conciencia universal. Pero aquí vamos a detenernos en el tercer nivel: la

felicidad que obtenemos al hacer felices a los demás.

### **La amabilidad como camino**

Somos seres sociales, individuos que crecemos y vivimos en interdependencia con nuestro medio a todos los niveles: emocional, social, económico, político, geográfico, medioambiental.

Cuando perdemos de vista la amplia perspectiva que muestra la interconexión global y vivimos buscando la felicidad a través únicamente de la satisfacción de las propias necesidades, envueltos en una burbuja imaginaria que nos aísla, entramos en una dinámica de insatisfacción. Porque eso no es lo natural, no somos entes independientes del resto. Lo que hacemos es importante para los demás seres a todos los niveles.

La amabilidad es el camino que te propongo aquí para alcanzar esa felicidad que va más allá de la satisfacción de nuestros deseos, pasiones, instintos o intereses.

En concreto, lo que te propongo es convertir la amabilidad en un hábito.

La amabilidad empieza con uno mismo. Con pequeños pensamientos de amabilidad hacia nosotros cuando experimentamos incapacidades, miedos, rencores, caídas, etc. Empieza asumiendo, por ejemplo, que hay cosas en nosotros que nos limitan. Puedes pensar, pongamos por caso, «soy bastante cobarde», y ese pensamiento te duele y te limita. En cambio, si activamos la amabilidad hacia ti mismo/a, puedes reconocer eso sin dañarte. Puedes decirte:

«Okey, me asusto fácilmente y eso no me gusta. Lo asumo y no peleo conmigo mismo/a. Por alguna razón, he desarrollado esta forma de reaccionar frente a muchos fenómenos de mi vida, pero no me castigo por ello. Lo reconozco y quiero mejorarlo».

La amabilidad crece cuando expandimos esos pensamientos amables hacia el exterior. Y cuando los convertimos en pequeños actos que hacemos sin esperar nada a cambio. Como estos:

- Saludar con la intención real de que el otro esté bien.
- Sonreír a los desconocidos.
- Echar una mano cuando alguien hace algo que requiere esfuerzo.
- Compartir lo que puedas cuando puedas.
- Evitar las conversaciones negativas sobre terceras personas.
- Tener detalles sencillos con los demás.
- Preparar a alguien su plato favorito.

- Regalar paciencia.
- Hacer donaciones.
- Hacer compañía a alguien.
- Cuidar de las plantas.
- Cuidar de los animales.
- Mantener limpio el entorno.
- Reciclar.

Todo lo que hagamos con la intención de beneficiar a otros, sin esperar nada a cambio, es amabilidad, pues beneficia la interrelación armónica a nivel social.

Marca un estilo de relación que facilita la comunicación y es de gran ayuda en la resolución de los conflictos de intereses entre las personas y en la búsqueda de soluciones para cualquier problema. De hecho, es un principio que debería potenciarse en las organizaciones de todo tipo para garantizar su eficiencia.

### BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

La amabilidad se relaciona con la felicidad, el bienestar, la buena salud y la longevidad. Algunos de sus beneficios más destacados son:

- Vamos nutriendo nuestra comprensión del significado de ser feliz.
- Cultivamos nuestra capacidad de sentirnos interconectados.
- La alegría y la paz se van estableciendo en nuestra vida.
- Nos llena de sentido.

La amabilidad se da y se recibe. Cuando alguien es amable con nosotros, nuestro corazón se vuelve ligero. Nos hace sentirnos conectados con los demás y a la vez con nosotros mismos. Nos da sentido.

Una pequeña historia puede ilustrar muy bien esto. Me la explicó un cliente, Fernando, durante una de nuestras sesiones:

«Era viernes y estaba deseando que llegara el fin de semana. Últimamente, el trabajo en la tienda de materiales para reformas e instalaciones se me está haciendo muy pesado. Viene cada vez más gente, cada uno con sus necesidades y sus problemas. Muchos son particulares que se hacen sus propios apaños para ahorrarse algo de dinero. Normalmente, me gusta atender a los clientes cuando son profesionales, pero los particulares dan mucho trabajo y poco beneficio. La verdad es que me tienen bastante amargado.

Salí muy puntual porque había quedado con mi hermana Paola en que la relevaría para atender a nuestro padre, que vive solo y se está recuperando de

una operación que le tiene inmóvil. Otra obligación más. En vez de irme a tomar unas birras con los amigos, que es lo que me apetecía, tenía que ir a cuidarlo. Me sentía encerrado entre tanta obligación y eso me hacía estar de muy mal humor.

Tanto que, durante la semana, había sido bastante antipático con algunos clientes de la tienda y el encargado me había llamado la atención.

Al llegar, saludé a Paola con mala cara. La pobre llevaba allí todo el día cuidándolo y teletrabajando, pero yo solo pensaba en mi desgraciada vida.

Cuando ella se marchó saludé a mi padre, fui a la nevera, me abrí una cerveza y me senté en un sofá al lado de su cama, donde estaba estirado sin poder moverse.

Puse la tele para relajarme. Al cabo de veinte minutos o así, me giré hacia mi padre, que estaba callado mirándome sin decir nada. Tenía una suave sonrisa en su expresión y aguantaba en una mano un vaso vacío. Le pregunté si quería agua y respondió: “Sí, por favor, tengo la boca seca”. “Pero papá, ¿por qué no me lo has pedido antes?”, le dije, irritado. Y él, con una mirada que era todo cariño, dijo: “Para no molestarte, hijo. Estaba esperando”.

En aquel momento se me movió algo dentro. Lo vi allí, inmóvil en la cama, vulnerable, necesitado. Y, a pesar de eso, cariñoso y considerado, con una expresión amable en la cara, sin rastro de amargura.

Aquello provocó un cambio instantáneo en mi actitud. Desperté de mi ensimismamiento egoísta y conecté inmediatamente con el amor hacia mi padre.

Le llevé agua, apagué la tele y le dije: “¿Papá, qué te parece si cenamos algo y luego jugamos a cartas?».

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

Ser amable es un rasgo del carácter que se puede practicar hasta convertirlo en un hábito. ¿Cómo? Una manera sencilla de hacerlo es realizar al menos un acto de amabilidad al día hacia ti, hacia otra persona y hacia el medioambiente. La suma de los tres sería algo así como un ritual diario de amabilidad. Si ya lo haces de forma espontánea, puedes proponerte hacer más de uno.

### **Hacia ti mismo/a**

Es bueno empezar por nosotros mismos, pues de esta forma reconocemos en nosotros los efectos que tiene la amabilidad.

La idea es ser amable con algún aspecto interno que te esté generando sufrimiento. Escoge algún rasgo de tu forma de ser que no te guste o del que no estás satisfecho/a y dedícale un momento de atención.

Reconócelo sin juzgarlo. Simplemente, alúmbralo, con tolerancia y empatía, dándole espacio y, con ello, la posibilidad de relajarse.

Repite esto día tras día, observando, envolviendo con una sonrisa amable y paciente ese aspecto de tu personalidad como si fuese algo o alguien a quien desees beneficiar sin esperar nada a cambio.

### **Hacia otra persona**

Realiza a diario un acto de gentileza, gratitud, generosidad o compasión hacia otra persona.

En su mínima expresión, puede ser simplemente regalar una sonrisa, aunque por supuesto puedes ir mucho más allá.

Con mucha probabilidad, estos gestos diarios te traerán de vuelta gratitud y reconocimiento, pero no olvides que el objetivo no es conseguir un beneficio personal, sino promover el bienestar de otra persona sin esperar nada a cambio.

### **Hacia el medioambiente**

Lleva tu ritual de amabilidad hacia los animales y las plantas de tu entorno, tanto si vives en plena naturaleza como en un contexto urbano. Procura, con pequeños gestos diarios, mantenerlos cuidados, limpios, protegidos, ordenados.

Hay mil maneras de hacerlo: recoger plásticos de la playa, evitar consumirlos, regar las plantas, cuidar de un animal, evitar usar productos tóxicos para el medioambiente, etc.

## **MÁS RECURSOS HÁBITO 11**

### **Práctica guiada de amabilidad**

La encontrarás en [circularadiante.com](http://circularadiante.com), sitio web al que puedes acceder registrándote de forma gratuita desde el siguiente código QR:



12

EL HÁBITO PARA SENTIR LIGEREZA EMOCIONAL Y NUTRIR

RELACIONES CONSTRUCTIVAS

*Soltar lastre*

AUTOEVALUACIÓN

## Afirmación

No puedo dejar de pensar en lo que me han hecho cuando me ofenden, traicionan o ningunean El enfado me atropella muchas veces

Siento mucha tristeza por eventos del pasado

Soy muy sensible y todo me afecta, me cuesta superarlo Las personas que perdonan como si nada hubiese pasado me parecen superficiales TOTAL

## EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Llegamos ya al último de los 12 hábitos (aunque te adelanto que no habremos acabado). Hasta aquí he tratado de acompañarte en la mejora de tus hábitos de alimentación, rendimiento mental y equilibrio vital, siempre con la vista puesta en alcanzar una vida armoniosa y plena. Pero nos falta un hábito, a mi juicio, fundamental para alcanzar ese estado: soltar lastre.

He observado a menudo que las personas acarreamos pesadas cargas del pasado, ya sea remoto o reciente. Cargas emocionales por sucesos que nos dolieron: separaciones, divorcios, abandonos, despidos, pérdidas, violencia doméstica, desengaños, etc. Y otros no tan evidentes, pero que nos afectaron, como pequeñas ofensas, desencuentros, discusiones, enfrentamientos, conflictos, etc.

Como hemos visto en el hábito anterior, los seres humanos tendemos a identificar la felicidad con la satisfacción de nuestras necesidades básicas y de nuestros propios intereses. En ocasiones, las satisfacemos a expensas de las necesidades de los demás, lo que lleva a conflictos interpersonales en los que recurrentemente hay personas que se sienten víctimas (menospreciadas, maltratadas, etc.). Es una sensación terrible, que nos lleva a sentirnos solos, malheridos o incomprendidos.

«Cuando acudió a mí, Alberto no sabía muy bien qué le pasaba, pero se sentía triste, apagado. Repasamos su vida actual y cuando llegamos al tema de sus relaciones me explicó que estaba enfadado con Toni, su gran amigo de la infancia. Alberto y Toni habían sido como Zipi y Zape, siempre juntos: mismo colegio, mismo barrio, mismo grupo de amigos en la adolescencia... Ambos traviesos y con un talante aventurero. ¡Cuántas historias compartidas! Ahora se dedican al sector del automóvil y trabajan en diferentes concesionarios de marcas de importación.

Alberto me explicó que, unos meses atrás, ambos habían asistido a una feria del automóvil en el sur de Alemania. Como era febrero, se habían tomado unos días de vacaciones para ir juntos a esquiar a una estación de los Alpes.

El primer día de esquí fue apasionante. Aprovecharon desde primera hora y llegaron al hotel exhaustos. Aun así, bajaron a tomar una copa al salón del hotel y conocieron a un grupo de daneses que planeaba una excursión para el día siguiente. “¿Os apuntáis?”, les ofrecieron. Eran tres daneses más o menos de su edad, que al parecer conocían bien la estación de esquí. Aventureros como eran, no dudaron ni un momento en apuntarse.

Al día siguiente, al empezar la primera bajada en grupo por una zona escarpada y con nieve virgen, Alberto no tardó en comprobar que el nivel de forma y de esquí de sus nuevos amigos

estaba muy por encima del suyo. Toni, con esfuerzo, les seguía el ritmo, de hecho parecía estar disfrutando mucho, pero a Alberto le flojeaban las piernas. No dijo nada, por aquello de no parecer menos que los demás, pero poco a poco se fue quedando atrás, mientras veía con rabia cómo Toni iba pegado a los esquís de Ivar, el danés más lanzado. Sin mirar atrás, sin pensar en él.

De pronto se encontró solo. Y perdido en medio de un espeso bosque. Pasó un par de horas angustiosas, tratando de encontrar una forma segura de seguir bajando entre los abetos sin tener un accidente. Al final, logró llegar hasta uno de los daneses, que se había quedado a esperarlo al ver que no los seguía. Con él acabó la bajada y logró llegar sano y salvo al hotel, no sin pasar un mal rato.

En cuanto Toni lo vio entrar en el hall, se lanzó a recibirlo haciendo bromas. A Alberto no le hicieron ninguna gracia. Estaba muy enfadado con Toni, se sentía humillado y no estaba para chistes. Toni le explicó que, tras perderlo de vista, le había pedido a uno de los daneses, el que conocía mejor la zona, que se quedara a esperarlo, pero eso no sirvió para calmar el enfado de Alberto.

Habían pasado seis meses desde el incidente. Alberto seguía muy enfadado con Toni, al que no había querido ver desde entonces. “¡Me dejó solo!”, repetía, lleno de ira.

Cuando por fin se calmó, lo miré a los ojos y le dije: “Sí, él se alejó con el grupo y te perdió de vista, es cierto. Pero se preocupó de que una persona que conocía la zona te esperara y te llevara de vuelta al hotel. Y cuando te vio entrar, corrió a abrazarte y a celebrar tu vuelta. Y dio por zanjado el asunto. Tú, sin embargo, seis meses después todavía sigues perdido en aquel bosque...”.

Se quedó en silencio, pensativo, durante unos largos minutos. Hasta que vi que

algo en su rostro empezaba a relajarse.

“¿Qué te parece, crees que ya ha llegado el momento de soltar esa carga y recuperar la relación con tu gran amigo?».

Si no cerramos adecuadamente las vivencias dolorosas y las emociones asociadas a ellas, vamos llenando nuestra mochila de rabia, culpa, rencor, recriminaciones, etc. Y cada vez pesa más y más. A veces las piedras son gordas, como cuando sufrimos una afrenta grave, y a veces son pequeñas, como en la anécdota de Alberto y Toni, pero todas pesan.

Aferrarnos a esos sentimientos negativos nos perjudica solo a nosotros, no a la persona que nos infringió el dolor. Es como coger una brasa candente para tirársela al otro: el que se quema eres tú.

Afortunadamente, hay una herramienta que nos ayuda a liberarnos y caminar ligeros: el perdón.

### **Soltar y seguir adelante**

Todos tenemos el poder sobre lo que pensamos y sentimos. Puede parecer que no es así, sobre

todo en momentos de gran intensidad emocional. Si la rabia es muy intensa, por ejemplo, puede invadirlo todo, incluso teñir todos nuestros pensamientos. Pero solo es cuestión de práctica.

A lo largo del libro, he repetido varias veces que el orden en que te explico los 12 hábitos tiene un sentido, por eso es importante seguirlo. Para llegar a este hábito 12 es importante practicar primero el 10, el de observar la mente en silencio. Con él irás aprendiendo a reconocer tus emociones y tus pensamientos.

Y también el 11, que te ayudará a ser más amable contigo y con los demás.

Cuando ya medites de forma habitual y practiques la amabilidad a diario, te

resultará más fácil crear un poco de espacio entre tú y el conflicto. Y, desde ese espacio interno, activar el perdón, soltar y seguir adelante.

Perdonar nos permite liberarnos y transformarnos para seguir nuestro camino. Y

no solo eso: también aprender de lo sucedido. Porque liberarnos de la carga de las emociones negativas que nos ahogan y que constantemente nos recuerdan el conflicto no significa que olvidemos el suceso.

Una mujer maltratada, por ejemplo, puede perdonar a su agresor, pero nunca olvida. Lo que quiere es retomar su vida sin ser presa del odio, el miedo o el rencor, pero aprendiendo de lo sucedido. Su aprendizaje la hace más fuerte y sabia, le sirve para el futuro, tal vez para acompañar mejor a personas que están pasando por situaciones similares.

Sucede lo mismo, a otra escala, con los pequeños conflictos en el trabajo, con las situaciones incómodas o injustas que vivimos. Cuando las revisamos y las soltamos, aprendemos de ellas para el futuro.

Y así con todo.

El aprendizaje de lo sucedido, libre de las cadenas de las emociones negativas, nos fortalece, nos da sabiduría y nos hace empatizar con el sufrimiento de otras personas.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Practicar el perdón no es fácil, pero, si lo hacemos con disciplina y con una intención clara, nuestro bienestar aumenta.

La disminución de sentimientos como la ira o el resentimiento está correlacionada con:

- Menor dolor físico.
- Mejor calidad de sueño.
- Mejores signos vitales (presión sanguínea y frecuencia cardíaca).
- Menor fatiga.

— Menor ingesta de medicamentos.

Albergar resentimiento y odio, en cambio, nos estresa. Ha sido relacionado con niveles altos de cortisol, la famosa hormona del estrés, que es muy útil si nos persigue un oso, pero no mucho en nuestro día a día. En niveles críticos y sostenidos puede incluso dañar el cerebro.

Perdonar, en cambio, nos hace ser más optimistas ante los desafíos y mejora nuestro desempeño físico. Esto se explica porque los sentimientos de rencor incrementan el esfuerzo físico percibido de una tarea. Es como llevar una pesada carga cuando interactuamos en el mundo físico. El perdón alivia esa carga.

El perdón puede dirigirse también hacia nosotros mismos. Hay estudios que correlacionan el autoperdón con una menor manifestación de desórdenes alimenticios. También se ha encontrado una relación interesante entre el autoperdón y una menor procrastinación. Es decir, si no nos «castigamos» por procrastinar una tarea, en las tareas futuras procrastinaremos menos.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

Perdonar es de valientes. Supone un desafío, como todo aquello en nuestras vidas que nos deja en un lugar de mayor tranquilidad y trascendencia.

En muchas ocasiones, nuestra cultura promueve lo opuesto al perdón, pues se asocia de forma errónea perdonar con debilidad o sumisión. Sin embargo, es justo lo contrario. Perdonar es un acto de fortaleza y libertad. Lo dijo Mahatma Gandhi: «El débil no puede perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes».

Quien perdona, además, se sale del lugar de víctima para retomar su vida sin peso, sin dolor, y habiendo aprendido lo necesario de las situaciones difíciles.

Para integrar el hábito de soltar lastre emocional te propongo crear un ritual consistente en revisar tu estado emocional semanalmente para liberar las inquietudes que te limitan y desgastan. Para que se convierta en un hábito, como los 11 anteriores, la práctica debe ser sencilla, concreta y regular, por tanto te animo a que la pongas en práctica y la mantengas hasta que se convierta en algo espontáneo, que haces sin pensar ni necesidad de una planificación. Hasta que llegue ese momento, seguramente necesitarás programarla o ponerte recordatorios en la agenda.

En este caso, la actividad consiste en dedicar un rato a la semana, conscientemente, a hacer un ejercicio de limpieza y revisión que te ayude a soltar lastre. No es necesario esperar a tener un conflicto grave para empezar a practicar. Es mejor hacerlo con cualquier pequeño enganche emocional que nos genere malestar anímico. La cuestión es ir limpiando y soltando hasta acostumbrarnos a vivir constantemente en un estado de limpieza y ligereza emocional. De esta forma, cuando llegue algún conflicto importante estaremos entrenados para lidiar con él de modo más sostenible.

La práctica consta de cuatro pasos:

### **Paso 1: Identificar el conflicto**

Siéntate en un lugar tranquilo, donde puedas tomar notas. Empieza haciendo tres respiraciones para rebajar el estrés, tomar presencia corporal, y relajarte.

Busca en tu interior emociones o sensaciones que sean incómodas o dolorosas.

Escoge una y tráela a primer plano. Con amabilidad hacia ti mismo/a, reconoce el dolor que te produce, el espacio que está ocupando en tu vida, tiñéndola de sufrimiento.

## **Paso 2: Rebajar la intensidad**

«Invita» a esa emoción a diluirse, a perder presencia, a dejar espacio libre. Toma conscientemente la decisión de no alimentar más el dolor o incomodidad que te produce. Es decir, cuando a lo largo del día (o la noche!) en tu mente aparezcan emociones, sensaciones, ideas, pensamientos relacionados con esa carga, identifícalo y no lo alimentes. Al contrario, déjalo pasar. Este ejercicio hará que se vaya diluyendo.

No estás disculpando a la persona, personas o situaciones que te causaron el dolor, ni evadiendo buscar una solución al conflicto, sino limpiando el efecto emocional negativo que genera en ti.

Y lo haces con una mirada interna amable, que va disolviendo esa emoción negativa a medida que la reconoce. Es un acto volitivo, quieres liberarte de esa carga emocional. Con amabilidad, pero con firmeza.

## **Paso 3: Aprender**

El próximo paso, que puede ser en la misma sesión o en otra más adelante, cuando tengas el paso anterior más integrado, hazte esta pregunta: ¿qué he

aprendido o estoy aprendiendo de este conflicto sobre mí mismo/a?

Toma buena nota y usa el aprendizaje para protegerte de futuras recaídas.

## **Paso 4: Soltar**

Cuando estés preparado-a para dejar ir, escribe en tu agenda (o en tu diario) que ese día has decidido soltar el conflicto y las emociones asociadas al mismo.

Escribirlo te ayudará a reforzar el acto de soltar. Siente finalmente la ligereza que eso te produce. Si en adelante, por una razón u otra, vuelves a pensar o sentir emociones negativas referentes al mismo conflicto, recuerda con fuerza este acto de liberación.

Este ritual, aplicado de forma habitual, nos permite ir detectando nuevos nudos que iremos limpiando y soltando. Observaremos nuevos conflictos incipientes, que limpiamos en una fase temprana para que no se acumulen.

¡Ese es el objetivo!

Y como puede resultar un poco difícil poner todo esto en práctica, veamos un caso concreto que nos servirá de ejemplo.

«Lara era una mujer de cincuenta y cinco años cuando la conocí. Hacía meses que ella intuía que Jaime, su pareja desde hacía veinte años, tenía una relación con una compañera de trabajo, Meritxell, quien además era buena amiga de Lara.

Lara había tratado de hablar el asunto abiertamente con Jaime antes de que los destrozos fueran irreparables, pero él negaba rotundamente que tuviese nada personal con Meritxell. Esta, por su parte, siempre actuaba como si sus comidas

de trabajo con Jaime, sus viajes juntos a Madrid por trabajo y sus cada vez más frecuentes cenas, también de trabajo, fuesen de lo más normal. ¿Por qué iba Lara a molestarse por eso, si lo hacían todo por trabajo?

Lara, atrapada en lo que intuía, pero nadie confirmaba, muy confundida y agotada por la falta de transparencia, no quiso sostener más la situación y, tras unos meses muy complicados, decidió separarse de Jaime. Este, aparentemente muy dolido, le echó en cara que rompiera la relación, por lo que Lara se marchó sintiéndose culpable.

Un tiempo después, Jaime y Meritxell hicieron visible su relación argumentando que esta se había iniciado tras la separación. En aquel momento, Lara explotó.

Se sintió doblemente traicionada, por su pareja y por su amiga. Sentía que le habían faltado el respeto, engañado y manipulado.

Durante un tiempo, Lara se sintió atrapada en un espacio de dolor, rencor, enfado, tristeza e impotencia. Al final, cansada de todo ello, decidió que ya había sufrido bastante y que quería liberarse de la situación. Fue entonces cuando contactó conmigo.

Para conseguir la liberación que buscaba, diseñamos un proceso que ella empezó a aplicar diligentemente, y que se corresponde con el ritual que hemos visto anteriormente.

Lo hacía siguiendo estas pautas:

- Un día a la semana, dedicaba un rato por la mañana temprano a tomar conciencia de su situación. Así se dio cuenta de que constantemente recordaba frases, imágenes y situaciones referentes a la experiencia vivida. Haciendo este ejercicio tomó plena conciencia de que el conflicto ocupaba casi el cien por cien de su espacio emocional, robándole energía e impidiéndole superarlo.
- A continuación empezó a trabajar para rebajar la intensidad. Lo planteamos así: cada vez que se acordaba de algo o alguien relacionado con esa situación, en lugar de engancharse, apartaba con disciplina la atención del asunto. De esta forma, observó que en su interior se iban creando pequeños espacios libres de las emociones relacionadas con el conflicto. Aquello permitió que se fueran abriendo nuevas perspectivas.
- Al cabo de unas semanas de practicar con lo anterior, Lara empezó una nueva pauta: escribir lo vivido para no olvidarlo. Lo importante en este punto era que lo describiese de forma objetiva, relatando el proceso tal como lo recordaba, con detalles, pero sin dolor. Este ejercicio le permitió sacar conclusiones interesantes sobre sí misma y, a la vez, empatizar con Jaime y Meritxell, algo

que nunca le había parecido posible hasta ese momento. Como ella me describió en ese punto, el proceso le enseñó que “empatizar con ellos no significa que me caigan bien, sino verlos como personajes que actuaron en una historia, sin carga emocional”.

- Finalmente, cuando se sintió preparada, Lara se sentó frente a su ordenador y escribió una carta de despedida al dolor, a la tristeza, al enfado y a Jaime y Meritxell. Los despidió a todos amable, pero definitivamente.

El proceso había terminado y el resultado era que se había liberado y ya no cargaría más con ello».

Este ritual, aplicado de forma habitual, nos permite ir detectando nuevos nudos que iremos limpiando y soltando. Observaremos nuevos conflictos incipientes, que podremos limpiar en una fase temprana para que no se acumulen.

¡Ese es el objetivo!

## MÁS RECURSOS HÁBITO 12

### **Práctica guiada de soltar lastre**

La encontrarás en [circuloradiante.com](http://circuloradiante.com), sitio web al que puedes acceder registrándote de forma gratuita desde el siguiente código QR:



**+1**

EL SUPERHÁBITO QUE AUMENTA EL NIVEL DE SATISFACCIÓN CON

LA VIDA

*Conectar con la naturaleza*

AUTOEVALUACIÓN

Afirmación

Paso la mayor parte del día en una gran ciudad Me siento encerrado/a entre cemento, tráfico, ruido y prisas Me siento constreñido/a, me falta espacio vital, a veces me cuesta hasta respirar Pienso en tener plantas en casa, pero no encuentro el momento de ir a comprarlas Trabajo delante de un ordenador muchas horas y apenas salgo TOTAL

EL PORQUÉ DEL HÁBITO

Antes de acabar, quiero invitarte a practicar un último hábito, uno muy especial que, de alguna forma, es transversal a todos los demás: la conexión con la naturaleza.

La naturaleza tiene sus propios ritmos (el día y la noche, las estaciones, etc.) y nosotros somos parte de ella. Por eso, nuestra vida nunca será del todo armónica y plena si no nos sintonizamos con ella.

El resto de hábitos que hemos visto hasta aquí pueden ser cuestionados (aunque su eficacia está contrastada por numerosos estudios, como puedes comprobar al final, en el apartado FUENTES, así como por mi experiencia como asesora de hábitos saludables), pero la conexión y armonización con la naturaleza no admite discusión. Somos parte de ella, así que no podemos vivir como si no lo fuéramos. Es sencillamente inviable. Por eso, he dejado para el final este hábito extra.

A diferencia de los anteriores, no te pido que lo practiques durante un mes para integrarlo y luego seguir practicándolo de forma automática, sino que sencillamente te animo a practicarlo SIEMPRE, porque, si no lo haces, todo lo demás no te servirá de mucho. De hecho, se podría decir que, más que un hábito corriente, la conexión con la naturaleza es un «superhábito» o hábito total.

Dependemos absolutamente del entorno natural, que es a la vez vulnerable a nuestros comportamientos. Por ejemplo, según cómo nos alimentemos, podemos alterar el medioambiente en mayor o menor medida. Los hábitos de alimentación que te he propuesto en el libro (los cinco primeros) son coherentes con el objetivo de ser respetuosos con el medioambiente. Son buenos para ti en un doble sentido: porque mejoran tu vida y a la vez mejoran la vida del planeta.

El resto de hábitos (simplificar, cultivar la atención, practicar la meditación, ser amables con nosotros y con todo lo que nos rodea) también son coherentes con el respeto a la naturaleza e indirectamente lo promueven. Aportan una visión de la vida centrada en lo importante, despejada de conductas en modo piloto automático o superficiales. Y nos conducen hacia unos valores de respeto e integración armónica con la naturaleza.

Los humanos hemos establecido con la naturaleza una relación instrumental centrada en nuestras necesidades y en los recursos que el medio natural nos entrega para nuestra subsistencia. Este punto de vista resulta en una relación antropocéntrica que sitúa a la naturaleza como objeto de uso, apropiación y explotación por nuestra parte, lo que impacta de forma negativa en el estado de los recursos naturales necesarios para la vida.

Es preciso ir más allá del antropocentrismo. La naturaleza tiene derechos y merece que la cuidemos y respetemos sin buscar beneficios. Esto supone enfocarse a nivel individual en el respeto y conservación de la misma. Otra cosa no tiene sentido, pues dañar la naturaleza es dañarnos, tarde o temprano, a nosotros mismos.

## BENEFICIOS DE ADQUIRIR ESTE HÁBITO

Los beneficios de la conexión y la relación armónica se dan a muchos niveles: fisiológico, mental, psicológico, social y espiritual.

A nivel fisiológico, favorece la salud, nos protege frente a ciertas enfermedades, nos proporciona un mejor descanso y nos ayuda a recuperarnos mejor del cansancio.

A nivel mental, contribuye a mejorar el rendimiento cognitivo, reducir el estrés y restaurar la atención.

A nivel psicológico también encontramos muchos beneficios: bienestar emocional, mejora del estado de ánimo, disminución de la depresión y mejora de la sintomatología del trastorno por déficit de atención.

A nivel social, la inmersión en entornos naturales ayuda a generar relaciones sociales positivas, promueve la sensación de unidad con los demás y genera, en consecuencia, un mayor sentido de comunidad.

Y a nivel espiritual, una relación armónica con la naturaleza es fuente de inspiración y trascendencia.

Numerosos estudios recogen los beneficios, sobre todo mentales y psicológicos, del contacto con la naturaleza. Por ejemplo, Kaplan y Kaplan (1989) sostienen que la habilidad para concentrarse podría ser restaurada a través de la exposición a ambientes naturales. Por su parte, Greenwood & Gatersleben (2016) concluyen que el descanso en entornos naturales, a diferencia de los espacios interiores, es más eficaz para restaurar la fatiga de la atención. Otros autores demuestran que también mejoran aspectos cognitivos como la memoria, la concentración y la creatividad, este último como consecuencia de una experiencia de varios días de inmersión en la naturaleza (Ferraro, 2015).

Algunos estudiosos del tema han puesto en evidencia que el contacto con entornos naturales también reduce el agotamiento (Payne et al., 2020), acelera la restauración fisiológica y disminuye la secreción de cortisol, reduciendo así el estrés (Lee et al., 2015), en especial los ambientes boscosos (Stigsdotter et al.,

2017). Tanto los espacios verdes como los acuáticos disminuyen los síntomas depresivos (Thompson & Wilkie, 2020), y la calidad de los entornos naturales se relaciona con menores probabilidades de desarrollar enfermedades mentales graves (Feng & Astell-Burt, 2018).

En el apartado FUENTES, al final del libro, encontrarás una lista más amplia de estudios que evidencian los beneficios del contacto regular con la naturaleza.

## CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

¿Cómo integrar de forma habitual el cuidado y la relación armónica con la naturaleza en nuestra ajetreada vida moderna?

En primer lugar, regresa un momento a la lista de prioridades que preparaste en el hábito 6 «Simplificar con valentía» y apunta, en el apartado de «Básicos», algo así como «Actividades de conexión con la naturaleza».

Esas actividades, que idealmente realizarás a diario (aunque de forma más realista, una vez a la

semana), pueden ser diferentes según vivas en una ciudad o en el campo. Las he agrupado de la siguiente forma: **Interacción con la naturaleza en su estado natural**

- Ejercicio físico en entornos naturales.
- Descansos regulares en un entorno natural.
- Paseos reflexivos por un entorno natural.
- Encuentros sociales en entornos naturales.
- Visitas a entornos rurales.
- Fines de semana de inmersión en la naturaleza.

### **Dentro de la ciudad**

- Paseos, caminatas o ejercicios en zonas verdes.
- Lo mismo en espacios con lagos, fuentes y estanques.
- Lo mismo junto al mar, si vives en una localidad costera.

### **Contacto con elementos de la naturaleza en el hogar o alrededores**

- Cuidado de un huerto, urbano o en el campo.
- Limpieza y cuidado de un estanque.
- Cuidado de plantas domésticas.
- Cuidado de fuentes de agua en el hogar.

### **Visualización de imágenes de ambientes naturales**

- Observar fotografías de ambientes naturales.
- Ver documentales de naturaleza.
- Ver documentales de deportes realizados en la naturaleza: surf, esquí de montaña, alpinismo, escalada, navegación, etc.

### **Otros**

- Escuchar en directo el sonido del mar o del viento, el flujo del agua de un río o el canto de los pájaros.
- Escuchar grabaciones de los sonidos de la naturaleza.

— Inhalar olores de entornos naturales: de plantas, del mar, etc.

— Inhalar aceites esenciales de plantas 100% naturales.

He podido comprobar en primera persona cómo la interacción con el medio natural ha influido en mis hábitos y ha impactado positivamente en mi bienestar.

Después de vivir durante más de cincuenta años en la ciudad de Barcelona, en un entorno urbano, un buen día mi pareja y yo encontramos un lugar especial en un entorno rural, en un pequeño pueblo en el campo, desde donde estoy escribiendo estas páginas, y decidimos venirnos a vivir aquí.

Aunque siempre he procurado mantener un contacto regular con el mar, la montaña y el campo, desde que nos mudamos a nuestro nuevo hogar mi relación con la naturaleza se ha convertido en algo cotidiano. Ha pasado a ser una experiencia inmersiva.

Vivo rodeada de campo, árboles, flores, pájaros, insectos, viento, lluvia, sol. Y

he comprobado que mi nuevo entorno afecta, de forma transversal, a todos y cada uno de mis hábitos de vida.

Vivir en el campo me ha hecho ir un paso más allá en mis hábitos. Me ha hecho más consciente de los cambios en el medioambiente provocados por las estaciones, del bullir de vida que hay en el exterior, del efecto positivo de consumir productos locales y de temporada. Mi cocina ahora es casi cien por cien vegetal, más sencilla, limpia y sabrosa.

Hago mi ejercicio diario al aire libre, abrigándome mucho en invierno y protegiéndome del sol en verano. Eso me ha hecho más resistente al frío y al calor, ha tonificado mi inmunidad y la piel está mejor, a pesar de la dureza del clima en ocasiones, porque agradece el aire menos contaminado.

Por otra parte, estoy más sincronizada con los ciclos del día y la noche, lo cual ayuda a un descanso más regenerador. Los ritmos del día son más pausados,

como si al escuchar los sonidos del exterior mi nivel de agitación interna, ansiedad o estrés bajara y todo mi ser se armonizara con los sonidos de la naturaleza.

A diario cuido de nuestro jardín, forma parte de mis tareas básicas, y este espacio de silencio, en interacción con las plantas, el agua y la tierra, me otorga una sensación de propósito que me hace disfrutar más del presente y de la vida. A la vez, fomenta la amabilidad para con las plantas, los animales y todo lo que me rodea. Y potencia el sentido de comunidad y la interacción con las personas que viven alrededor. Se establece un vínculo basado en la ayuda y el interés mutuo.

Por último, vivir en contacto con la naturaleza también me ayuda a simplificar mi vida en todos los sentidos. Menos compromisos, menos tareas superficiales, menos consumo, menos ruido externo e interno.

En definitiva, la interacción con lo natural ha aumentado el nivel de armonía en mi vida.

Teniendo en cuenta mi experiencia, tan positiva, te animo a que practiques este hábito tanto como te permitan tus circunstancias.

## **HASTA PRONTO**

### **(A MODO DE DESPEDIDA)**

Me alegro de que hayas llegado hasta aquí. Seguro que el camino que hemos recorrido juntos te ha resultado difícil en algún momento, pues las personas tendemos a aferrarnos a los hábitos de siempre, que, aunque no nos aporten mucho o incluso nos resten salud, energía o armonía, nos resultan viejos conocidos y, por ello, nos parecen confortables. Por tanto, has sido valiente y eso merece una felicitación.

Has trabajado duro para adquirir algunos o todos los 12+1 hábitos que te he propuesto. Y no tengo ninguna duda de que, si has logrado mantenerte, a estas alturas han cambiado muchas cosas en tu cotidianidad para mejor.

Sin embargo, a veces la vida nos lleva a recuperar viejas malas costumbres. Y

con ellas volvemos a experimentar la insatisfacción o el malestar que nos hizo querer cambiar en su momento. No pasa nada si en algún punto te sucede, pero, ahora que has experimentado el sabor de tu vida basada en hábitos saludables, estoy segura de que no tardarás en volver a practicarlos.

Te animo a que cada vez que lo necesites vuelvas a consultar el libro. Y a que trates de ir mejorando un poquito más cada día. Estos 12+1 hábitos son solo algunos de los que pueden ayudarte. ¡Hay más! De hecho, cuando trabajo a nivel individual con mis clientes, suelo incorporar otros más especializados en función de las circunstancias, los objetivos y el punto de partida de cada persona.

No obstante, lo que está claro y todos tenemos en común es que el poder de los hábitos puede transformar nuestra vida. Lo que somos o seamos dependerá en muy buena medida de cómo sepamos llevar a cabo nuestro propio progreso.

Revisar a fondo nuestros hábitos es un proceso de desarrollo personal extraordinario, que nos permite detectar costumbres que no están alineadas con nuestros propósitos en la vida y que nos da la oportunidad de orientarlas en la dirección apropiada.

Esto es muy importante, tal y como vimos al principio: los hábitos se adquieren mediante la repetición de actos concretos. Así, se convierten en costumbre, y la costumbre es como una segunda naturaleza que nos permite la realización de nuestros objetivos y el perfeccionamiento de nuestro potencial.

Recuerda también que los 12+1 hábitos que hemos visto aquí siguen un orden muy concreto, fruto de la experiencia con cientos de personas. Todos ellos, en sinergia, acompañan a la persona hacia un estado de armonía entre su cuerpo, su mente y sus emociones, alcanzando un equilibrio interno y con el entorno, para:

- Encontrar sentido a lo que hace.
- Sentirse bien en su cuerpo.
- Sentirse bien con los demás.
- Sentir la conexión con el entorno y la naturaleza.
- Disfrutar de la vida.

Solo me queda decirte que, en el caso de que desees contactar conmigo, hazlo sin problema a través de mi correo: [hola@pilarbenitez.com](mailto:hola@pilarbenitez.com). Estaré encantada de atenderte.

Con el deseo de que disfrutes de una vida plena de salud, energía y armonía, me despido con un «hasta pronto».

## **FUENTES**

### **HÁBITO 1**

Organización Mundial de la Salud (OMS). [www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/healthy-diet](http://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/healthy-diet)

The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. [www.eatforum.org/eat-lancet-commission](http://www.eatforum.org/eat-lancet-commission)

The sweet danger of added sugars. [www.ncbi.nlm.nih.gov/31246081](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/31246081)

Blood sugar regulation as a key focus for cardiovascular health promotion and prevention: an umbrella review.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6709577](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6709577)

Diabetes mellitus and renal failure: Prevention and management.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4755100](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4755100)

Prevalence of diabetes and its effects on stroke outcomes: a meta analysis and literature review. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6497593](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6497593)

Beneficial effects of a 5-week low-glycaemic index regimen on weight control

and cardiovascular risk factors in overweight non-diabetic subjects, 2007.

[www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/beneficial-effects-of-a-5week-lowglycaemic-index-regimen-on-weight-control-and-cardiovascular-risk-factors-in-overweight-nondiabetic-subjects/9F874F4969E6E179E040ACEB15A53BB0/core-reader](http://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/beneficial-effects-of-a-5week-lowglycaemic-index-regimen-on-weight-control-and-cardiovascular-risk-factors-in-overweight-nondiabetic-subjects/9F874F4969E6E179E040ACEB15A53BB0/core-reader) Low glycaemic index diets and blood lipids: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22841185](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22841185)

Low-glycaemic index diets in the management of blood lipids: a systematic review and meta-analysis.

[www.academic.oup.com/fampra/article/30/5/485/683184](http://www.academic.oup.com/fampra/article/30/5/485/683184)

Dietary glycemic index, glycemic load, and cancer risk: results from the EPIC-Italy study.

[www.nature.com/articles/s41598-017-09498-2](http://www.nature.com/articles/s41598-017-09498-2)

Dietary glycemic index, glycemic load, and risk of breast cancer: meta-analysis of prospective cohort studies.

[www.link.springer.com/article/10.1007%2Fs10549-011-1343-3](http://www.link.springer.com/article/10.1007%2Fs10549-011-1343-3)

Glycemic index, glycemic load, and chronic disease risk—a meta-analysis of observational studies. [www.academic.oup.com/ajcn/article/87/3/627/4633329](http://www.academic.oup.com/ajcn/article/87/3/627/4633329)

Coronary Heart Disease and Dietary Carbohydrate, Glycemic Index, and Glycemic Load: Dose-Response Meta-analyses of Prospective Cohort Studies.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6410335](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6410335)

A systematic review of the influence of rice characteristics and processing methods on postprandial glycaemic and insulinaemic responses.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4579564](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4579564)

Glycemic index, glycemic load, and risk of type 2 diabetes: results from 3 large US cohorts and an updated meta-analysis.

[/www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4144100](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4144100)

High glycemic index foods, overeating, and obesity.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10049982](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10049982)

Added sugars drive nutrient and energy deficit in obesity.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4975866](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4975866)

## HÁBITO 2

Whole grain Nutrition Facts&Calories. [www.nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5744/2](http://www.nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5744/2)

Oats Nutrition Facts&Calories. [www.nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5708/2](http://www.nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5708/2)

New hypotheses for the health-protective mechanisms of wholegrain cereals: what is beyond

fibre? [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565994](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565994)

Why whole grains are protective: biological mechanisms.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12740067](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12740067)

World Health Organization, Cardiovascular diseases.

[www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en)

Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27301975](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27301975)

Association between whole grain intake and stroke risk: evidence from a meta-analysis.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26629253](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26629253)

Stroke and nutrition: a review of studies.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23776719](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23776719)

Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms.  
[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29244059](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29244059)

Effect of Mediterranean Diet in Diabetes Control and Cardiovascular Risk Modification: A Systematic Review.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4411995](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4411995)

Whole-grain intake as a marker of healthy body weight and adiposity.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18005489](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18005489)

Whole-grain intake is favorably associated with metabolic risk factors for type 2 diabetes and cardiovascular disease in the Framingham Offspring Study.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12145012](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12145012)

Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705355](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705355)

Whole-grain intake favorably affects markers of systemic inflammation in obese children: a randomized controlled crossover clinical trial.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24478050](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24478050)

Whole-grain consumption is associated with a reduced risk of noncardiovascular, noncancer

death attributed to inflammatory diseases in the Iowa Women's Health Study.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17556700](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17556700)

Whole-grain wheat consumption reduces inflammation in a randomized controlled trial on overweight and obese subjects with unhealthy dietary and lifestyle behaviors: role of polyphenols bound to cereal dietary fiber.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25646321](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25646321)

Whole Grains: Protect Against Colorectal Cancer. [www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/whole-grains.htm](http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/whole-grains.htm)

Consumption of Whole-Grain Bread and Risk of Colorectal Cancer among Norwegian Women (the NOWAC Study).

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728653](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728653)

Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3213242](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3213242)

Intake of dietary fiber, especially from cereal foods, is associated with lower incidence of colon cancer in the HELGA cohort.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21866547](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21866547)

Whole Grains: Protect Against Colorectal Cancer. [www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/whole-grains.html](http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/whole-grains.html)

Association between dietary whole grain intake and risk of mortality: two large prospective studies in US men and women.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25559238](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25559238)

### HÁBITO 3

Nutrients and bioactives in green leafy vegetables and cognitive decline: Prospective study.  
[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29263222](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29263222)

Nutrients and bioactives in green leafy vegetables and cognitive decline: Prospective study.  
[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29263222](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29263222)

Carrot Intake and Risk of Colorectal Cancer: A Prospective Cohort Study of 57,053 Danes.  
[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32012660](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32012660)

Glucosinolates from broccoli: Nutraceutical properties and their purification.  
[www.nutraceuticals.imedpub.com/glucosinolates-from-broccoli-nutraceutical-properties-and-their-purification.php?aid=8986](http://www.nutraceuticals.imedpub.com/glucosinolates-from-broccoli-nutraceutical-properties-and-their-purification.php?aid=8986)

Sulforaphane: A Broccoli Bioactive Phytocompound with Cancer Preventive Potential.  
[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34638282](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34638282)

Intake of kale suppresses postprandial increases in plasma glucose: A randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27882216](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27882216)

The effect of glutathione S-transferase M1 and T1 polymorphisms on blood pressure, blood glucose, and lipid profiles following the supplementation of kale (*Brassica oleracea acephala*) juice in South Korean subclinical hypertensive patients.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25671068](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25671068)

Vascular nitric oxide: Beyond eNOS. [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26499181](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26499181)

Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes. A Systematic Review.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC5295087](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC5295087)

Protective effects of *Asparagus officinalis* extract against Bisphenol A- induced toxicity in Wistar rats. [www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC5977383](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC5977383)

Phytochemicals and antioxidant activity in four varieties of head cabbages commonly consumed in China. [www.doi.org/10.1186/s43014-019-0003-6](http://www.doi.org/10.1186/s43014-019-0003-6)

National Institutes of Health, Office of dietary Supplements Calcium, Fact Sheet for Health Professionals. [www.ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional](http://www.ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional)

Cruciferous Vegetables and Risk of Cancers of the Gastrointestinal Tract.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29573203](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29573203)

Changes in Intake of Fruits and Vegetables and Weight Change in United States Men and Women Followed for Up to 24 Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC4578962](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC4578962)

#### HÁBITO 4

The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15466943](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15466943)

Dietary protein to maximize resistance training: a review and examination of protein spread and change theories. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22958314](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22958314)

The effects of protein supplements on muscle mass, strength, and aerobic and anaerobic power in healthy adults: a systematic review.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25169440](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25169440)

Dietary protein: an essential nutrient for bone health.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16373952](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16373952)

Dietary protein and skeletal health: a review of recent human research.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21102327](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21102327)

Dietary Protein and Bone Health.

[www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1359/JBMR.040204/full](http://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1359/JBMR.040204/full) Effect of Dietary Protein on Bone Loss in Elderly Men and Women: The Framingham Osteoporosis Study.

[www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1359/jbmr.2000.15.12.2504/full](http://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1359/jbmr.2000.15.12.2504/full) Prospective study of dietary protein intake and risk of hip fracture in postmenopausal women.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9925137](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9925137)

The effects of consuming frequent, higher protein meals on appetite and satiety during weight loss in overweight/obese men.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20847729](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20847729)

Postprandial thermogenesis is increased 100% on a high-protein, low-fat diet versus a high-carbohydrate, low-fat diet in healthy, young women.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11838888](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11838888)

Gluconeogenesis and energy expenditure after a high-protein, carbohydrate-free diet.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19640952](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19640952)

Presence or absence of carbohydrates and the proportion of fat in a high-protein diet affect appetite suppression but not energy expenditure in normal-weight human subjects fed in energy balance. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565999](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565999)

Effects of Protein, Monounsaturated Fat, and Carbohydrate Intake on Blood Pressure and Serum Lipids. Results of the OmniHeart Randomized Trial.

[www.jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=201882](http://www.jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=201882)

Protein, weight management, and satiety.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469287](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469287)

Randomized trial on protein vs carbohydrate in ad libitum fat reduced diet for the treatment of obesity. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10375057](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10375057)

High-protein diets are not hazardous for the healthy kidneys.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15735253](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15735253)

Dietary protein intake and renal function.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16174292](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16174292)

High-Protein Weight Loss Diets and Purported Adverse Effects: Where is the Evidence?

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2129142](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2129142)

Energy expenditure and protein requirements after traumatic injury.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16998142](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16998142)

Estudio Predimed. [www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1800389](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1800389)

What to know about vegan diets.

[www.medicalnewstoday.com/articles/149636#\\_noHeaderPrefixedContent](http://www.medicalnewstoday.com/articles/149636#_noHeaderPrefixedContent) Plant Based Diets Are Associated With a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All Cause Mortality in a General Population of Middle Aged Adults. [www.aha-journals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012865](http://www.aha-journals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012865)

Animal products — including meat, cheese, and butter — are the main dietary sources of saturated fats. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats>

IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat.

[www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240\\_E.pdf](http://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf) Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: A randomized controlled trial of five different diets.

[www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900714004237](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900714004237)

Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes.

[www.jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2738784?](http://www.jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2738784?guestAccessKey=5e8aaedb-e77d-4bc1-9d52-b626e406138e&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links)

[guestAccessKey=5e8aaedb-e77d-4bc1-9d52-](http://www.jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2738784?guestAccessKey=5e8aaedb-e77d-4bc1-9d52-b626e406138e&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links)

[b626e406138e&utm\\_source=For\\_The\\_Media&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=ftm\\_links](http://www.jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2738784?guestAccessKey=5e8aaedb-e77d-4bc1-9d52-b626e406138e&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links)

Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC–Oxford. [www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/hypertension-and-blood-pressure-among-meat-eaters-fish-eaters-vegetarians-and-vegans-in-](http://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/hypertension-and-blood-pressure-among-meat-eaters-fish-eaters-vegetarians-and-vegans-in-epicoxford/678E54EF633FD623EF778BE1BA743C6A)

[epicoxford/678E54EF633FD623EF778BE1BA743C6A](http://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/hypertension-and-blood-pressure-among-meat-eaters-fish-eaters-vegetarians-and-vegans-in-epicoxford/678E54EF633FD623EF778BE1BA743C6A)

Vegetarian lifestyle and bone mineral density.

[www.academic.oup.com/ajcn/article-abstract/48/3/837/4716547](http://www.academic.oup.com/ajcn/article-abstract/48/3/837/4716547)

## HÁBITO 5

Effect of Caloric Restriction with and without Exercise on Metabolic Intermediates in Nonobese Men and Women.

[www.academic.oup.com/jcem/article/96/2/E312/2709557](http://www.academic.oup.com/jcem/article/96/2/E312/2709557)

Envejecimiento y memoria, efectos de la restricción calórica.

[www.neurologia.com/articulo/2017516](http://www.neurologia.com/articulo/2017516)

How much should I weigh for my height and age?

[www.medicalnewstoday.com/articles/323446](http://www.medicalnewstoday.com/articles/323446)

Effects of caloric restriction on human physiological, psychological, and behavioral outcomes: highlights from CALERIE phase 2.

[www.academic.oup.com/nutritionreviews/article/79/1/98/5907056](http://www.academic.oup.com/nutritionreviews/article/79/1/98/5907056)

## HÁBITO 6

Lottery winners and accident victims: is happiness relative?

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/690806](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/690806)

The challenge of staying happier: testing the Hedonic Adaptation Prevention model.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22361725](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22361725)

## HÁBITO 7

Caffeine and cardiovascular health. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28756014](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28756014)

Tea or coffee? A case study on evidence for dietary advice.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18198009](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18198009)

Effects of caffeine on human behavior.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12204388](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12204388)

Caffeine Use Disorder. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777290](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777290)

Brewed coffee contains an average of double amount of caffeine, compared the same serving of black tea. [www.fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171890/nutrients](http://www.fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171890/nutrients)

Cognitive and mood improvements of caffeine in habitual consumers and habitual non-consumers of caffeine. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15678363](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15678363)

Associations between the intake of caffeinated and decaffeinated coffee and measures of insulin sensitivity and beta cell function.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21046357](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21046357)

Polyphenolic chemistry of tea and coffee: a century of progress.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19719133](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19719133)

Polyphenols: antioxidants and beyond.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640483](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640483)

Mechanisms of cancer prevention by green and black tea polyphenols.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17017850](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17017850)

Potential molecular targets of tea polyphenols in human tumor cells: significance in cancer prevention. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12494882](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12494882)

Antioxidative properties of black tea.

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743504005456](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743504005456)

Caffeinated and decaffeinated coffee and tea intakes and risk of colorectal cancer in a large prospective study. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3396445](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3396445)

Tea Drinking and Risk of Cancer Incidence: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies and Evidence Evaluation.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33002099](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33002099)

Associations of Long-Term Tea Consumption with Depressive and Anxiety Symptoms in Community-Living Elderly: Findings from the Diet and Healthy Aging Study.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29405228](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29405228)

Inhibitory effect of black tea (*Camellia sinensis*) theaflavins and thearubigins against HCT 116 colon cancer cells and HT 460 lung cancer cells.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31353529](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31353529)

Black tea polyphenols induce human leukemic cell cycle arrest by inhibiting Akt signaling: possible involvement of Hsp90, Wnt/-catenin signaling and FOXO1.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22715906](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22715906)

Black tea consumption and risk of stroke in women and men.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23295000](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23295000)

L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296328](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296328)

Anti-Stress, Behavioural and Magnetoencephalography Effects of an L-Theanine-Based Nutrient Drink: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Trial.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728665](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728665)

Theanine and Caffeine Content of Infusions Prepared from Commercial Tea Samples.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4787341](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4787341)

Psychological effects of dietary components of tea: caffeine and L-theanine.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18254874](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18254874)

Time for tea: mood, blood pressure and cognitive performance effects of caffeine and theanine administered alone and together.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17891480](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17891480)

Inhibition of Pancreatic Lipase by Black Tea Theaflavins: Comparative Enzymology and In silico Modeling Studies.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5228287](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5228287)

Green tea, black tea, and oolong tea polyphenols reduce visceral fat and inflammation in mice fed high-fat, high-sucrose obesogenic diets.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25031332](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25031332)

Decaffeinated green and black tea polyphenols decrease weight gain and alter microbiome populations and function in diet-induced obese mice.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28965248](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28965248)

The effect of green tea polyphenols on gut microbial diversity and fat deposition in C57BL/6J HFA mice. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27845787](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27845787)

## HÁBITO 8

A decade of data reveals that heavy multitaskers have reduced memory, Stanford psychologist says. [www.news.stanford.edu/2018/10/25/decade-data-reveals-heavy-multitaskers-reduced-memory-psychologist-says](http://www.news.stanford.edu/2018/10/25/decade-data-reveals-heavy-multitaskers-reduced-memory-psychologist-says) Mental training affects distribution of limited brain resources.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17488185](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17488185)

Initial results from a study of the effects of meditation on multitasking performance.

[www.dl.acm.org/citation.cfm?id=1979862](http://www.dl.acm.org/citation.cfm?id=1979862)

## HÁBITO 9

The link between brain learning, attention, and consciousness.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10072692](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10072692)

Intrinsic motivation, curiosity, and learning: Theory and applications in educational technologies. [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27926442](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27926442)

Curiosity in old age: A possible key to achieving adaptive aging.

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29545165](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29545165)

Curiosity and reward: Valence predicts choice and information prediction errors enhance learning. [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26783880](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26783880)

## HÁBITO 10

A Randomized, Wait-List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients.

[www.journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2000/09000/A\\_Randomized,\\_Wait\\_List\\_Molecules\\_of\\_Silence:\\_Effects\\_of\\_Meditation\\_on\\_Gene\\_Expression\\_and\\_Epigenetics](http://www.journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2000/09000/A_Randomized,_Wait_List_Molecules_of_Silence:_Effects_of_Meditation_on_Gene_Expression_and_Epigenetics)  
[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32849047](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32849047)

Short-term mindful breath awareness training improves inhibitory control and response monitoring. [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30732835](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30732835)

## HÁBITO 11

The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1525119](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1525119)

Kindness Media Rapidly Inspires Viewers and Increases Happiness, Calm, Gratitude, and Generosity in a Healthcare Setting.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7854918](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7854918)

Kindness as a Stress Reduction–Health Promotion Intervention: A Review of the Psychobiology of Caring. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8848115](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8848115)

Practicing Other-Focused Kindness and Self-Focused Kindness Among Those at Risk for Mental Illness: Results of a Randomized Controlled Trial.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8551549](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8551549)

Contextualized Contribution of Kindness to Favorable Goal-and Circumstantial-Driven Neuropsychological Regulation.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5623185](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5623185)

Healing by Gentle Touch Ameliorates Stress and Other Symptoms in People Suffering with Mental Health Disorders or Psychological Stress.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1810357](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1810357)

Loving-kindness meditation increases social connectedness.

[www.psycnet.apa.org/journals/emo/8/5/720](http://www.psycnet.apa.org/journals/emo/8/5/720)

## HÁBITO 12

The unique effects of forgiveness on health: an exploration of pathways.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15957571](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15957571)

The benefits of self-forgiveness on mental health: Evidence from correlational and experimental research.

[www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2016.1163407](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2016.1163407)

The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery.

[www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876007000529](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876007000529)

Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4363296](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4363296)

## HÁBITO +1

Psychological and physiological effect in humans of touching plant foliage -

using the semantic differential method and cerebral activity as indicators.

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204619307297?via%3Dihub](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204619307297?via%3Dihub) Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: a randomized crossover study.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4419447](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4419447)

A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5580568](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5580568)

Regular Doses of Nature: The Efficacy of Green Exercise Interventions for Mental Wellbeing.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084199](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084199)

Nature and mental health: An ecosystem service perspective.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6656547](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6656547)

Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4507237](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4507237)

Harnessing the Four Elements for Mental Health.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6491965](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6491965)



**Una guía práctica para identificar nuestras verdaderas necesidades, aprender a vivir con empatía y resolver los conflictos de manera positiva y eficaz.**

**La Comunicación No Violenta es una práctica sencilla, pero sorprendentemente poderosa. Se basa en la idea de que los seres humanos compartimos unas necesidades universales que rigen nuestro comportamiento, y que la violencia es un recurso que usamos (¡erróneamente!) para satisfacerlas. Si sabemos identificar nuestras necesidades, las necesidades de los demás y los sentimientos que las acompañan, podremos lograr una comunicación auténtica y relaciones más armoniosas.**



**¿Cómo superar el sufrimiento cuando un problema no tiene solución? ¿Cómo ser positivo y no hundirse en el miedo cuando toda felicidad parece insignificante? ¿Cómo consolarnos? ¿Cómo ofrecer consuelo a los demás?**

**Toda desolación, frustración, enfermedad, duelo o simple preocupación es como una parada repentina en una vida que progresaba sin problemas. El papel del consuelo en estos momentos no es reparar lo que se ha roto, sino ayudar a enfrentar las pruebas posteriores y las incertidumbres futuras.**

**En este libro, André nos ofrece una amplia panorámica de todas las formas de consolación y describe los procesos implicados, enseñándonos a consolar a los demás y a explorar la dimensión del autoconsuelo para levantarnos después de cada caída.**

# Document Outline

- [Cover Page](#)
- [Cubierta](#)
- [Créditos](#)
- [Título](#)
- [Índice](#)
- [Nota de la autora](#)
- [Presentación](#)
- [Cómo empezó todo](#)
- [Qué anhelas en tu vida](#)
- [Cómo se adquieren los hábitos](#)
- [Cómo usar este libro](#)
- [El impacto global de los hábitos de autocuidado](#)
- [La actividad física](#)
- [Recursos para ir más allá](#)
- [1. El hábito para no tener bajones de energía](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 1](#)
- [2. El hábito que nos aleja de la comida basura](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 2](#)
- [3. El hábito para desintoxicar y rejuvenecer el organismo](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 3](#)
- [4. El hábito para mantener a raya el colesterol](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 4](#)
- [5. El hábito que nos hace sentir ligeros](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)

- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 5](#)
- [6. El hábito para estar más tranquilos](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 6](#)
- [7. El hábito para priorizar lo importante](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 7](#)
- [8. El hábito para rendir y ser eficiente](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 8](#)
- [9. El hábito para mantener la mente activa y abierta](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [10. El hábito para alinearnos con nuestro propósito](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo poner en práctica el hábito](#)
- [Más recursos hábito 10](#)
- [11. El hábito para desarrollar felicidad genuina](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 11](#)
- [12. El hábito para sentir ligereza emocional y nutrir relaciones constructivas](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)
- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Más recursos hábito 12](#)
- [+1. El superhábito que aumenta el nivel de satisfacción con la vida](#)
- [Autoevaluación](#)
- [El porqué del hábito](#)

- [Beneficios de adquirir este hábito](#)
- [Cómo ponerlo en práctica](#)
- [Hasta pronto \(a modo de despedida\)](#)
- [Fuentes](#)