

Ana Bienestar Integral

Guia de Bienestar Integral

Mente, cuerpo y alma en equilibrio.
Tu programa de transformacion en 12 semanas.



Ana Karina · Nutricionista y Coach de Bienestar

2026

Bienvenida a tu Transformacion

Este no es un programa de dietas. Es un camino de reconexion con vos misma. Durante 12 semanas vamos a trabajar juntas en cuatro pilares fundamentales: alimentacion consciente, movimiento con proposito, gestion emocional y habitos que sostienen tu bienestar a largo plazo.

"No se trata de ser perfecta. Se trata de ser consciente. Cada dia es una nueva oportunidad de elegirte."

Este programa esta disenado para mujeres que sienten que algo no esta en equilibrio. Quizas es el cansancio constante, quizas es la desconexion con tu cuerpo, quizas es esa sensacion de que estas en piloto automatico. Sea lo que sea, estas en el lugar correcto.

Los 4 Pilares del Bienestar

- **Alimentacion Consciente:** No es solo que comes, sino como, cuando y por que. Aprender a escuchar a tu cuerpo y nutrirlo con intencion cambia tu relacion con la comida para siempre.
- **Movimiento con Proposito:** Tu cuerpo fue disenado para moverse. Encontrar una forma de movimiento que disfrutes es clave. No se trata de castigarte, sino de celebrar lo que tu cuerpo puede hacer.
- **Gestion Emocional:** Tus emociones impactan directamente en tu salud fisica. Aprender a reconocerlas, procesarlas y gestionarlas es una habilidad que transforma todas las areas de tu vida.
- **Habitos Sostenibles:** Los cambios que duran son los que se construyen de a poco. Vamos a crear una estructura de habitos que se sienta natural, no forzada.

■ Nota de Karina

Este programa no es lineal. Hay semanas donde vas a sentir que todo fluye y otras donde te va a costar. Eso es completamente normal. Lo importante no es la velocidad sino la direccion. Yo estoy aca para acompanarte en cada paso.

Alimentacion Consciente

Comer consciente no es una dieta. Es una forma de relacionarte con la comida que te permite disfrutar mas, digerir mejor y elegir con libertad. Cuando comes en piloto automatico, tu cuerpo no registra lo que recibe. Cuando comes con atencion, todo cambia.

Los 7 principios de la alimentacion consciente:

- 1. Come sin distracciones:** Apaga la tele, guarda el celular. Dale a tu comida la atencion que merece. Cuando comes distraida, necesitas mas cantidad para sentirte satisfecha.
- 2. Mastica despacio:** La digestion empieza en la boca. Masticar 20-30 veces cada bocado mejora la absorcion de nutrientes y reduce la hinchazon abdominal drasticamente.
- 3. Escucha tu hambre real:** Antes de comer, preguntate: tengo hambre fisica o emocional? El hambre fisica crece gradualmente. El hambre emocional aparece de golpe y pide algo especifico.
- 4. No etiquetes alimentos:** No hay alimentos "buenos" o "malos". Hay alimentos que nutren mas y otros que nutren menos. Eliminar la culpa es el primer paso hacia una relacion sana con la comida.
- 5. Cocina con intencion:** El acto de cocinar es un acto de amor propio. Elegir ingredientes frescos, preparar tu comida con tus manos, oler, tocar, crear. Eso tambien es bienestar.
- 6. Respeta tu saciedad:** No necesitas terminar el plato. Cuando sientas que estas satisfecha al 80%, para. Tu cuerpo te lo dice, solo tenes que aprender a escucharlo.
- 7. Agradece tu alimento:** Un momento de gratitud antes de comer cambia la experiencia completa. Reconoce el camino que hizo esa comida para llegar a tu plato.

"Cuando cambias tu relacion con la comida, cambias tu relacion con vos misma."

■ Ejercicio de la semana

Durante los proximos 7 dias, elegi UNA comida al dia para comer sin celular. Solo vos y tu plato. Nota como cambia la experiencia: los sabores, las texturas, la saciedad. Al final de la semana, escribi en tu diario que descubriste.

Mindset y Gestion Emocional

Tu mente es la herramienta mas poderosa que tenes. Lo que te decis a vos misma cada dia construye tu realidad. La forma en que gestionas tus emociones determina la calidad de tu vida, tu salud y tu relacion con tu cuerpo.

El dialogo interno

La voz que mas escuchas es la tuya. Si esa voz es critica, exigente y cruel, tu cuerpo lo siente. El estres cronico generado por un dialogo interno negativo eleva el cortisol, promueve la inflamacion, altera tu sueno y sabotea tus esfuerzos por cuidarte. El primer cambio real empieza adentro.

Frases que inflaman vs. frases que sanan:

Lo que te decis	Lo que podes elegir decirte
"No tengo voluntad"	"Estoy aprendiendo a escuchar mi cuerpo"
"Siempre empiezo y dejo"	"Cada vez sostengo un poco mas"
"No me lo merezco"	"Merezco sentirme bien en mi cuerpo"
"Ya es muy tarde para mi"	"Hoy es el mejor dia para empezar"
"Odio mi cuerpo"	"Estoy aprendiendo a amar mi cuerpo tal como es"
"Soy un desastre"	"Soy humana y estoy en proceso"

Gestion de emociones sin comida

Muchas veces comemos no por hambre, sino por ansiedad, aburrimiento, tristeza o estres. Reconocer este patron es el primer paso para cambiarlo. La proxima vez que sientas ganas de comer algo sin tener hambre fisica, proba alguna de estas alternativas:

- Respira profundo 5 veces (inhala 4 seg, sostene 4, exhala 6)
- Escribi lo que sentis en un papel, sin filtro ni juicio
- Sali a caminar 10 minutos, aunque sea alrededor de la manzana
- Llama a alguien que te haga bien
- Toma un te caliente con las dos manos y sentilo
- Pone musica que te mueva y bailá 3 minutos

■ Ejercicio de la semana

Lleva un "diario emocional de la comida" durante 7 dias. Antes de cada comida, anota del 1 al 10 cuanta hambre fisica tenes y que emocion sentis. No para juzgarte, sino para conocerte. Al final de la semana, vas a ver patrones que antes eran invisibles.

Respiracion Consciente

La respiracion es la unica funcion del cuerpo que es tanto automatica como voluntaria. Eso la convierte en un puente poderoso entre tu mente consciente y tu sistema nervioso. Cuando respiras de forma lenta y profunda, le decis a tu cuerpo: "esta todo bien, podes relajarte".

3 tecnicas que podes usar hoy:

Respiracion 4-7-8 (para dormir)

Inhala por la nariz contando hasta 4. Sostene el aire contando hasta 7. Exhala por la boca contando hasta 8. Repeti 4 ciclos. Esta tecnica activa el sistema nervioso parasimpatico y es ideal antes de dormir o en momentos de ansiedad intensa.

Respiracion cuadrada (para enfocar)

Inhala 4 segundos, sostene 4, exhala 4, sostene 4. Repeti 6 ciclos. Usala cuando necesites concentracion y calma. Ideal antes de una reunion, un examen o cuando sentis que tu mente esta acelerada.

Respiracion diafragmatica (para desinflamar)

Coloca una mano en el pecho y otra en la panza. Inhala profundo por la nariz haciendo que solo la mano de la panza se mueva. Exhala lento. 5 minutos al dia reduce cortisol, mejora digestion y baja la presion arterial.

Movimiento Consciente

Mover el cuerpo no es un castigo por lo que comiste. Es una celebracion de lo que tu cuerpo puede hacer. El movimiento consciente no se mide en calorías quemadas sino en como te sentis despues: mas liviana, mas conectada, mas viva.

Encontra tu forma de moverte:

- **Caminata en naturaleza:** El ejercicio mas subestimado. 30 minutos caminando entre arboles reduce cortisol un 16% mas que la misma caminata en la ciudad. Si podes, camina descalza.
- **Yoga o stretching:** No necesitas ser flexible. El yoga es para todos los cuerpos. Incluso 15 minutos de estiramientos suaves antes de dormir mejoran tu calidad de sueno y reducen tension muscular.
- **Baile libre:** Pone tu musica favorita y movete sin pensar. 3 canciones son suficientes para cambiar tu estado de animo, liberar endorfinas y reconectar con tu cuerpo.
- **Entrenamiento de fuerza:** Mantener masa muscular es clave para tu metabolismo y tu salud osea. No necesitas pesas pesadas: bandas elasticas, tu propio peso corporal o pesas livianas son perfectas.

"Tu cuerpo no es tu enemigo. Es tu companero de vida. Tratalo con la amabilidad que le darias a tu mejor amiga."

Tu Rutina de Bienestar

Una rutina no es una jaula. Es una estructura que te sostiene. Estos son ejemplos de micro-rituales que puedes incorporar a tu día para sentirte más conectada, más presente y más viva. No necesitas hacerlos todos. Elige los que resuenen con vos.

Ritual de la mañana

- Al despertar, antes de mirar el celular, respira profundo 3 veces
- Toma un vaso de agua tibia con limón
- Escribi 3 cosas por las que estás agradecida hoy
- Mira por la ventana 1 minuto y conecta con el día
- Elegí una intención para hoy (ej: "hoy elijo la calma")
- Desayuna sin pantallas, prestando atención a cada bocado

Ritual de la noche

- Apaga pantallas 1 hora antes de dormir
- Escribi en tu diario: que salió bien hoy? que aprendí?
- Prepara tu ropa y comida del día siguiente
- Estira tu cuerpo suavemente durante 5 minutos
- Toma tu golden milk o té de manzanilla
- Respiración 4-7-8 para entrar en modo descanso

El Poder del Journaling

Escribir es una de las herramientas de autoconocimiento más poderosas que existen. No necesitas escribir bonito ni largo. Solo necesitas ser honesta con vos misma. El journaling reduce estrés, clarifica pensamientos, procesa emociones y te ayuda a ver patrones que de otra forma serían invisibles.

Preguntas guía para tu diario semanal:

1. Como me sentí en mi cuerpo esta semana?
2. Que comida me hizo sentir más energía y bienestar?
3. En que momento me desconecte de mi misma? Por que?
4. Que emoción apareció con más frecuencia?
5. Que es lo que más necesito esta semana que viene?
6. Que me diría mi yo del futuro sobre donde estoy hoy?
7. Que le agradezco a mi cuerpo esta semana?

■ Tip de Karina

No necesitas un cuaderno caro ni 30 minutos. Con 5 minutos y cualquier papel alcanza. Lo importante es la honestidad y la consistencia. Si escribis aunque sea 3 líneas antes de dormir, en un mes vas a tener un mapa emocional invaluable de tu proceso.

Tu Programa de 12 Semanas

Este es el mapa general de tu transformacion. Cada fase tiene un foco principal pero todo se integra. No es necesario que sea perfecto. Es necesario que sea tuyo.

Fase	Semanas	Foco principal	Lo que trabajamos
Despertar	1 a 3	Conciencia	Registro de habitos actuales, detox suave, primeros cambios en alimentacion, introduccion al journaling
Construir	4 a 6	Accion	Alimentacion antiinflamatoria, rutina de movimiento, tecnicas de respiracion, gestion del estres
Profundizar	7 a 9	Integracion	Alimentacion intuitiva, trabajo emocional profundo, mindset de abundancia, ajuste de habitos
Sostener	10 a 12	Autonomia	Plan personalizado definitivo, estrategias anti-recaida, celebracion de logros, vision a futuro

Que incluye cada semana:

- Check-in semanal con Karina (presencial o virtual)
- Plan de alimentacion personalizado con recetas
- Rutina de movimiento adaptada a tu nivel
- Ejercicio de mindset o journaling
- Tecnica de respiracion o meditacion guiada
- Acceso a material complementario (videos, audios, PDFs)
- Soporte por chat para dudas entre sesiones

“No estas sola en esto. Este camino lo hacemos juntas, a tu ritmo, con respeto por tu proceso.”

Esto es Solo el Comienzo

Llegaste hasta aca. Eso ya dice mucho de vos. Dice que hay una parte tuya que sabe que merece sentirse mejor, que quiere algo diferente, que esta lista para el cambio. Confia en ese impulso. Yo confio en vos.

No importa cuantas veces hayas empezado antes. Lo que importa es que hoy decidiste volver a intentarlo. Y esta vez, no lo haces sola.

Ana Karina

Nutricionista y Coach de Bienestar

Ana Bienestar Integral

Tu companera en el camino hacia una vida mas liviana, consciente y plena.

"El bienestar no es un lujo. Es tu derecho. Y empieza con una decision: elegirte."