

# 5 CONSEJOS SALUDABLES PARA MANTENERTE EN TU PESO

MARIA BALLESTEROS



Te ayudo a mantenerte en tu peso ideal para siempre. Sin renunciar al sabor de tus comidas favoritas, ni dietas aburridas

## Cambia tu historia

### Disfruta de la comida y toma el control

#### ----- CREE EN TI

Una de las cosas que compartimos las personas que hemos estado siempre a dieta, es que sentimos que toda la vida tenemos que estar así. Vivimos en una noria en la que estamos arriba o abajo, según nuestro estado de ánimo, nivel de estrés, eventos familiares o sociales e imprevistos que nos rodean.

Pero ¿qué te parece si te digo, que puedes cambiar la historia que te has contado, mantenerte en tu peso, y disfrutar de tus comidas de siempre y olvidar la dieta a pesar de todas las circunstancias?

Quiero compartirte mi experiencia personal desde la perspectiva de alguien que se creía un caso perdido y que siempre ha estado a dieta.

Desde que me recuerdo con 19 años empecé con ellas. He hecho muchas. La mayoría de las veces matada de hambre y tomando sobres o suplementos, bien para hacer que me sintiera llena, bien para cubrir las deficiencias de la alimentación que me proponían (suena paradójico, vas a un médico que te da una alimentación con carencias). Recuerdo una vez que dejé la dieta porque era de 1.000 calorías y no la aguantaba.

He probado de todo, pinchazos de mesoterapia, masajes incluidos, de proteínas o la dieta del cajón.

El procedimiento casi siempre era el mismo. Un papel y no vengas hasta dentro de 15 días. Hacía mi mejor esfuerzo, unos días antes, me esforzaba más y mal que bien, conseguía adelgazar, pero pasaba el tiempo, venía un momento de estrés o un embarazo, volvía a comer de más y otra vez a la casilla de salida.

Estaba condenada a estar un poco gordita, aunque mi familia me decía que estaba bien, que era alta y disimulaba, y que disfrutara comiendo, a mí no me gustaba.

En esas dietas nunca se trabajaba la mentalidad, ni nadie te enseñaba a gestionar las emociones o a entender a tu cerebro o por qué en lugar de comer lo que te venía bien, acababas comiendo de más o superada por los antojos o las emociones.

Es un proceso complejo que requiere un abordaje más amplio, también mental. Y no solo, basado en contar calorías confiando tus esfuerzos a la fuerza de voluntad para lograrlo. Una vez que lo comprendes, ya es más fácil.

## Cada pequeña acción puede tener efectos sorprendentemente grandes en el tiempo

Ten una mente curiosa y abierta

#### ----- ¿TE ATREVES?

Con 44 años, recuperé mi peso de cuando tenía 22 años (un sueño). Sin contar calorías, ni pastillas ni suplementos, sólo con comida y trabajando la mente que es la principal herramienta y más poderosa que tenemos.

Hoy ya sé que es para siempre. Me animé a hacer varios cursos de pastelería (en otro momento de mi vida, habría sido impensable) y como todo lo que comparto en mi cuenta.

Te lo comento porque es mi garantía para compartirtte las claves que te pueden ayudar y que nunca nadie te enseñó.

Tengo poco tiempo, vivo en una gran ciudad y comparto las dificultades de quien trabaja fuera de casa y necesita compatibilizarlo con su organización familiar. He aprendido a encajar todo este baile de platillos y a hacerlo parte de mi vida.

Como cualquier cambio, al principio, tenía mis dudas de si lo lograría. Confié en mí y en todo lo aprendido. El proceso fue gradual.

No tengo un metabolismo privilegiado. Ni soy especial. Si lo he conseguido, que me creía un caso perdido ¡tú también puedes lograrlo!



Inicialmente el proceso duró 6 meses. Luego lo consolidé. Año a año me he reafirmado y voy camino de cuatro. Hace unos meses comencé con este proyecto publicando recetas en redes sociales y hoy me siento con la fuerza de compartir mi experiencia y poder ayudarte.



Pensaba que por tener más de 40 años me tenía que quedar así para siempre. Unos kilos de más, que disimulaba, pero que sin ellos, ¡me siento y me veo mucho mejor!

# Solo cuando te cuestionas Y te abres a nuevas posibilidades, avanzas

## ----- LA FUERZA ESTÁ EN TI

He aprendido que hacer dieta no es suficiente, es más, si piensas que para estar bien necesitas hacer dieta, vas a fracasar porque el esfuerzo lo encomiendas a la fuerza de voluntad.

Tampoco nos vamos a engañar, para mantenerte en tu peso, necesitas cuidar lo que comes y la cantidad, pero también y sobre todo, necesitas transformar tu mentalidad. Solo desde el centro de control que es el cerebro, puedes activarte para hacer cosas diferentes, abrirte a nuevas posibilidades y probar cosas que te dijeron que no hicieras, pero que funcionan.

Sólo cuando te atreves a cuestionarte lo que siempre has pensado y decides hacer cosas de manera diferente, puedes experimentar los cambios y los beneficios que estos producen en ti.

Porque nadie mejor que tú para conocerte y porque además, necesitas conocerte para que las acciones y decisiones que tomes sean las que realmente necesitas. El cuerpo no es una máquina perfecta y cada uno tiene que encontrar sus peculiaridades.

Hacer dieta y poner en manos de un tercero el control de tu evolución no es la solución, porque con mucha probabilidad vas a volver a las andadas. Me atrevería a decir que eso ya lo has hecho varias veces y no te ha servido. Te lo propones, pruebas otra nueva dieta que promete ser la definitiva (Y no digo que no lo sea). Pero al final, tienes muchas papeletas de volver a subir de peso y frustrarte una vez más.

¿Por qué? Son varias razones. Pero destacaría sobre todas, que para hacerlo sostenible en el tiempo, lo más importante es que necesitas tomar las riendas, a partir de unas pautas, y redescubrir que la fuerza está en ti.

## No seas tú misma, tu propio obstáculo

### ----- NO TE CONFORMES

Y tú me puedes decir, ¿y lo tuyo por qué sí que funciona? Pues lo mismo tampoco te funciona, porque sobre todo una parte muy importante depende de ti. Te ofrezco una posibilidad que puedes aceptar o dejar marchar.

Pero el hecho de haberlo logrado, estar 4 años en mi peso, cuando ni siquiera creía en mí. Mi experiencia en dietas fallidas y en un proceso de transformación exitoso en el que tomé el control, me han llevado a querer ayudar a otras mujeres que estén como yo.

Quiero que te pase lo mismo que si perdiste peso, seas consciente de cambios a hacer para que lo mantengas. Llamando tu atención sobre las cosas que debes tener en cuenta, para que dejes de vivir en mentalidad de dieta y pases a vivir en mentalidad de tomar las mejores decisiones que te ayuden a mantenerte en el peso que tú quieres y olvidar el efecto yo-yo.



Y es que te quitas un peso de encima en el doble sentido. El literal (pesas menos) y el figurado (te olvidas de muchas cargas).

*La dificultad reside no tanto en desarrollar nuevas ideas, sino en escapar de las viejas."*  
John Maynard Keynes

# Próximo proyecto: Talleres

## Los tres pilares que debes trabajar para mantenerte en tu peso



### ----- TEN EN CUENTA

No es un sueño llegar, ni tampoco mantenerlo. Está al alcance de tu mano. Al principio, hay que esforzarse hasta estar ahí y luego aprender a mantenerlo. Después, ya puedes volar tu sola. Necesitas reaprender para disfrutar y vivir lo aprendido. Tomando tú el control.

Estoy trabajando en un proyecto que te ayude a que sea así y que incluya los tres pilares que debes trabajar:

Una **parte de mentalidad** para romper falsos mitos y darte herramientas para luchar contra los antojos, las circunstancias internas y externas a ti y a que tomes consciencia del poder que tiene tu mente para promover los cambios saludables que te van a llevar a ser quién siempre has querido.

Una **parte de productividad y organización** para vencer ese “no tengo tiempo” o la “pereza” que es el mal de nuestros días y darle un enfoque

aplicado a la alimentación y planificación de comidas.

Un **repertorio de recetas de verduras y ensaladas** que he elaborado estos años que son puro antojo y me han ayudado, de forma que no necesites andar picando o necesitando lo que no te viene bien después de comer. Y, que además te sirvan como repositorio en el proceso de planificar tus comidas para mantenerte.



No esperes al momento perfecto. Ese momento no existe. El momento perfecto es ya y ahora.



Son algunas de mis fotos a lo largo de estos 4 años. Ahora me encuentro mucho mejor con mucha más energía y alegría.

# 5 consejos para mantenerte en tu peso

## "La disciplina es recordar lo que quieres" David Campbell

### ----- COMPRENDE EL ARTE DE COMPENSAR

Hay veces que tendemos a decir que “no me como eso, porque me pongo hecha una bola”. Sin embargo, no vemos problema en comer de más, comprar procesados o pillar cualquier cosa para comer un día que estamos cansadas (que al final, no es cualquier cosa). También es habitual hacerte trampas: “He comido filete a la plancha con unas judías verdes y luego me he comido unas palmeritas de chocolate para merendar”. Pues ¿Dónde fue tu “esfuerzo”?

Equilibrar y compensar es necesario en el proceso de mantenerse. No puedes estar todo el día con sensación de restricción (estando de dieta) y luego darte homenajes que echen por tierra tus esfuerzos. Esas decisiones deben tomarse desde la elección y no desde la restricción.

Entonces ¿puedo comer dulce? Por supuesto. Yo lo preparo y decido cuándo lo como. Lo planifico. Decido comer dulce. Tampoco soy inflexible, si no lo planifico y me lo como, lo corrijo después.

Mi propuesta para ti en compartirte recetas que son puro antojo y sirven para toda la familia. Uno de los secretos para mantenerse me atrevería a decir que es éste. Comidas originales que te llenen de color y sabor. Unas veces en forma de verduras y ensaladas y otras, de guisos, pasta, hamburguesas y por qué no, dulces ya que la repostería casera no tiene nada que ver con la industrial.

Recuerda que mantenerse es el equilibrio entre “sacar los pies del tiesto y meter los pies dentro del tiesto”. Todo un arte. Pero no comer triste. Es que no hay más. Para llegar ahí, hay que trabajarlo mentalmente. Hasta que llega el día que todo lo haces en automático y sale solo.

### ----- CREE EN TI



Las cosas suceden al pensarlas y luego cuando pasas a la acción. Tienes la capacidad de crear y de hacer los cambios que te propongas. Quiérete y cuídate. Nadie va a venir a hacerlo por ti. Cree en ti y en tu capacidad para transformarte.

No pospongas la decisión de estar bien contigo misma, manteniendo hábitos inadecuados que no te ayudan.

Cuando practicas la estrategia de tomar las mejores decisiones, sin culpa, aprendes a disfrutarlo más y, a su vez avanzas en esos hábitos que necesitas.

Comer, ya no lo vives como una restricción o privación, sino como una decisión para disfrutar tu vida. Y ¡vaya si se disfruta! Te puedo asegurar que nunca he disfrutado tanto de la comida como ahora y estoy comiendo muchísimas cosas que antes me privaba o si las comía, lo hacía con culpa.

Una de las razones por las que procrastinamos es porque tememos que si queremos mantenernos en nuestro peso o bajarlo, sólo podremos comer aburrido y no podremos disfrutar, y hasta tendemos a despedirnos de comidas, comiendo cosas que no nos conviene, generando más kilos a quitar.

Créetelo. Necesitas trabajar nuevos pensamientos para creer tu nueva realidad y quedarte ahí para siempre.

Te aseguro que éste es uno de los mayores logros, que las personas que siempre hemos batallado con el peso, podemos encontrar.

Y la fuerza que te da, ganar esa batalla, gracias a la transformación que puedes vivir, te da las fuerzas para afrontar nuevos retos y los proyectos que te quieras plantear.

----- COME DESPACIO, SIN LLENARTE Y DEJA DE COMER CUANDO ESTÉS AL 80%

Las personas tendemos a comer de más, y cuando nos damos cuenta, ya es tarde y decimos la famosa frase de “Me he pasado”.

La propuesta que te hago es que recuerdes que comas lo suficiente para atender tus necesidades, pero sin llenarte o quedar a reventar. Cuando paras en un momento en que sientes que ya vas estando llena, pero sientes que podrías comer algo más, así evitas comer de más y llevas a tu cuerpo a un punto de equilibrio.

Comer de más, no es bueno para tu salud. Esto además tiene que ver con el número de veces que comemos. Normalmente comemos más de lo que realmente necesitamos y estamos sobrealimentados. Por muy sano que sea lo que comes, si comes de más, se traduce en peso de más, pero nos cuesta identificarlo.

Otro consejo que te doy es que mastiques cada bocado 10 veces. Normalmente, no tomamos consciencia de que comemos muy rápido. Al cerebro le cuesta un tiempo darse cuenta de que ha comido y sentir la saciedad. Se ha demostrado que tarda entre 15 y 20 minutos. Por eso, si comes más despacio, te beneficias de saborear y disfrutar lo que comes y das tiempo a que se envíe la señal de saciedad.

Hay otras ocasiones en las que comemos, pero no tenemos realmente hambre, sino que estamos aburridas o estresadas y en lugar de charlar con una amiga, escuchar música, darnos un paseo o pensar en otra cosa, acudimos a la nevera a ver qué comemos, generando un sentimiento de culpa por el pensamiento de “Eso no me lo tenía que haber comido” porque es después, una vez comido, cuando nos damos cuenta de que no era hambre lo que teníamos. ¿Te suena familiar?

Puedes decirme, ya pero es que hay veces que realmente tengo hambre. ¿Seguro?

Combina ambas fórmulas. Conecta con tu cuerpo. Come despacio y hasta que te llenes al 80%. Te hará sentirte mejor y te sentirás con más energía.

----- LAS VERDURAS SON DELICIOSAS Y TE AYUDAN A CUMPLIR CON TU OBJETIVO



Normalmente tendemos a pensar que comer verduras es aburrido y muy triste. Solemos pensar que es en otro tipo de alimentos donde se encuentra nuestra felicidad y son los que están ricos. Por no hablar, del problema que supone en muchas ocasiones una mala planificación, te lleva a comprar o comer cualquier cosa, como por ejemplo, un procesado que no te ayuda.

A mí las ensaladas y las verduras me gustaban, pero la verdad, sin entusiasmarme. De hecho, mi repertorio de ensaladas era muy reducido.

Cuando perdí peso, me di cuenta de que para mantenerme en el tiempo, sí o sí necesitaba ampliar mi repertorio de ensaladas y verduras. Probar nuevas recetas con combinaciones que fueran ricas y me conquistaran.

Hasta la fecha mi creatividad estaba más orientada en preparar dulces. Me parecía a mí que la innovación y probar cosas nuevas, debía venir justo de los bizcochos y dulces, que precisamente no son los que más te ayudan en este objetivo. Así que reorienté esta creatividad y la puse a funcionar. Comenzó la labor de investigación. Unas veces con más éxito que otras porque no todas las combinaciones merecen la pena. Pero sí que he creado un repertorio con opciones que son puro antojo y he desarrollado una habilidad para identificar cuáles son las que mejor funcionan que incluiré en mis talleres.

A la semana hacemos 14 comidas y la mayoría de ellas, deben ser de este grupo de alimentos. Aprender a desarrollar el amor y el gusto por las ensaladas y las verduras pasa por conocerlas y prepararlas de forma apetecible. Incorpora de esta forma la verdura en tu alimentación para que puedas cumplir con tu objetivo.

----- CREA NUEVOS HÁBITOS DE POR VIDA

Mantenerte en el peso pasa por generar la mentalidad exitosa que te ayude a estar ahí, construir nuevos hábitos y hacer comidas ricas y divertidas, por destacar algunos de los más importantes junto con el ejercicio que también es una variable importante de la ecuación.

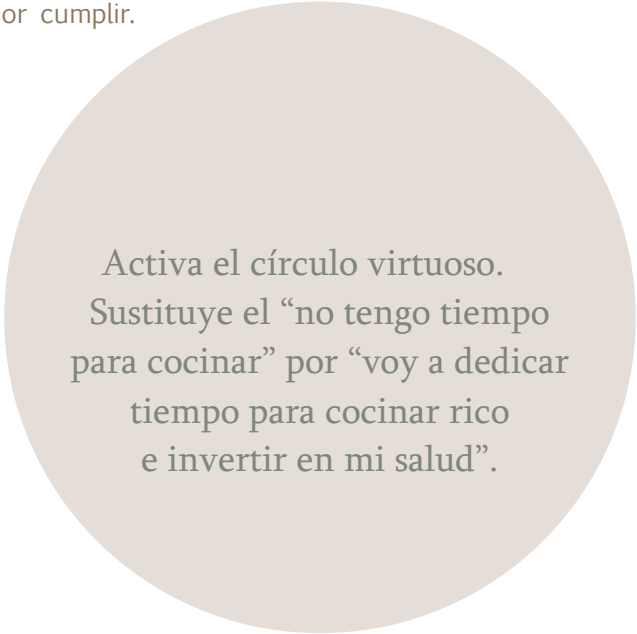
No es cuestión de un tiempo en el que como de una forma y luego ya otra vez “ancha es Castilla”. Así no funciona, y por eso, cuando dejas de ir al nutricionista o endocrino, vuelves a engordar. Sí o sí. Necesitas tomar el control. Pero tú misma.

Cualquier momento es bueno para decidir cuidarse, y es más, incluso me atrevo a decirte, que esos momentos “que no son los más recomendables” como el verano o las navidades son el momento ideal para cambiar los hábitos y ponerse manos a la obra. De no hacerlo, lo único que vas a conseguir es añadir 3 kilos más a la suma y no es lo mismo, perder 3 que 6. Cuando pierdes peso, es cierto que necesitas vivir en un espacio de restricción elegido y con estrategia. Pero una vez, logrado no.

Los excesos permanentes llevan al arrepentimiento y a los buenos propósitos que se generan especialmente en septiembre, enero o cuando nos bombardean con la operación bikini. Generar unos hábitos saludables te ayudan a tener más energía, mejorar tu rendimiento cerebral y ser más productivos.

Reserva tiempo para cocinar, haz ejercicio, háblate bien y cuídate. Esto no es algo automático. Poco a poco tienes que ir cambiando tus pensamientos negativos y las frases que te dices a ti misma.

Cuerpo y mente están conectados y van de la mano. Y, si no te encuentras bien, no te cuidas o te sientes regular, no vas a poder dar lo mejor de ti misma. Vivir una vida lo más alineada a tus objetivos y sueños, es una de las mayores suertes que puedes disfrutar y te abre a nuevos proyectos y retos por cumplir.



Mirarte al espejo y que te guste lo que ves, está al alcance de tu mano. Por eso, mantenerte en tu peso es tan importante, porque es el resultado de muchas acciones que harás en beneficio tuyo y significará que habrás activado el inicio para afrontar nuevos retos. Invierte en ti. No te lo pienses más.