



## PROGRAMA HOLISTICO SOBRE OBESIDAD

### BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA

#### COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE

**INTRODUCCION.** - Este programa está hecho para personas que necesitan mejorar su estado de salud mental, emocional, física, social y espiritual.

El programa, sigue un orden, pero no es rígido, ni se debe cumplir de manera exacta, es mejor, buscar los tiempos propios, la adaptación al proceso sobre Obesidad.

Y siempre, que te sientas desbordado por la situación no dejes de acudir a un profesional de tu localidad o llamar a nuestro equipo profesional Armonizarte.

En este módulo trabajarás con herramientas para comprender mejor tu estado de ánimo, tus pensamientos y tu nivel de energía.

A través de ejercicios aprenderás a identificar pensamientos negativos automáticos, cuestionarlos y reemplazarlos por perspectivas más realistas y compasivas.

También encontrarás propuestas de actividades agradables y significativas para ir recuperando poco a poco el interés y el sentido en tu día a día.

## Semana 1: Consciencia y Desintoxicación

*Objetivo: Identificar el hambre emocional y limpiar el paladar de ultraprocesados.*

- **Actividad Diaria:** "Diario de Hambre y Emoción". Antes de comer, anota del 1 al 10 qué tanta hambre física tienes y qué emoción sientes (aburrimiento, tristeza, estrés).
- **Técnica de Relajación:** *Mindful Eating* (Comer consciente). Deja el móvil, mastica 20 veces cada bocado y saborea texturas.
- **Ejercicio:** Caminata diaria de 15-20 minutos a ritmo moderado. El objetivo es la constancia, no la intensidad.
- **Alimentación:** Eliminar harinas blancas y azúcares refinados. Priorizar vegetales verdes y proteínas limpias.

- **Medicina Natural: Té Verde o de Jengibre** por las mañanas para activar el metabolismo y reducir la inflamación.

## Semana 2: Sanando el Vínculo con el Cuerpo

*Objetivo: Trabajar la autoaceptación y reducir el cortisol (hormona del estrés que acumula grasa).*

- **Actividad Diaria:** Espejo positivo. Cada mañana, menciona una función de tu cuerpo que agradezcas (ej: "Agradezco a mis piernas por sostenerme").
- **Técnica de Relajación:** Relajación Progresiva de Jacobson (tensar y soltar músculos) para liberar estrés acumulado.
- **Video de Orientación:** Buscar conferencias sobre "Body Neutrality" (Neutralidad Corporal) para bajar la presión estética.
- **Ejercicio:** Agregar ejercicios de movilidad articular y estiramientos (Yoga para principiantes o natación si es posible).
- **Alimentación:** Introducir grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos). Estas dan saciedad al cerebro.
- **Medicina Natural:** **Vinagre de Manzana** (una cucharada en un vaso de agua antes de las comidas) para mejorar la sensibilidad a la insulina.

## Semana 3: Reconfiguración de Hábitos

*Objetivo: Fortalecer la voluntad y el metabolismo.*

- **Actividad Diaria:** "Planificación Anticipada". Decide tus comidas el día anterior para evitar decisiones impulsivas por hambre.
- **Técnica de Relajación:** Respiración diafragmática profunda cada vez que sientas un antojo impulsivo. Espera 10 minutos antes de actuar.
- **Ejercicio:** Introducir pequeños intervalos de mayor intensidad (caminar rápido 2 min, lento 3 min). Sumar ejercicios de fuerza ligera (pesas de 1kg o bandas elásticas).

- **Alimentación:** Incrementar la fibra (legumbres, semillas de chía, linaza). La fibra es el "balón gástrico" natural.
- **Medicina Natural: Garcinia Cambogia o Glucomanano** (fibra natural) para ayudar con la saciedad.

## Semana 4: Mantenimiento y Estilo de Vida

*Objetivo: Consolidar la nueva identidad y prevenir recaídas.*

- **Actividad Diaria:** Visualización creativa. Visualízate realizando actividades que antes te costaban con tu nueva energía.
- **Técnica de Relajación:** Meditación de bondad amorosa hacia los procesos de tu propio organismo.
- **Video de Orientación:** Documentales sobre la industria alimentaria (como *Fed Up*) para mantener la conciencia crítica.
- **Ejercicio:** 40 minutos de actividad física mixta (fuerza + cardiovascular).
- **Alimentación:** Regla del 80/20. 80% comida saludable, 20% flexibilidad social sin culpa.
- **Medicina Natural: Cúrcuma con pimienta negra** para reducir la inflamación crónica sistémica propia de la obesidad.

### Resumen de Hábitos Vitales

Hábito	Recomendación de Oro
Sueño	Dormir 7-8 horas. La falta de sueño aumenta la hormona del hambre (ghrelina).
Agua	Beber un vaso de agua, sin químicos 20 min antes de cada comida.
Psicología	Sustituir el "No puedo comer eso" por "Elijo no comer eso porque me hace sentir mal".

Lecturas recomendadas.

- **Lectura:** *Cerebro de pan* (Dr. David Perlmutter) para entender el efecto del azúcar.
- **Lectura:** *Hábitos Atómicos* de James Clear (sección sobre el diseño del entorno).  
Este es un plan integral diseñado para crear hábitos sostenibles. El objetivo no es solo perder peso, sino desinflamar el cuerpo y reprogramar la relación con la comida.

### Planificación Semanas 5-8

Semana	Enfoque Principal	Bebida Natural Clave
5	Desinflamación	Jengibre y Limón
6	Quema de Grasa	Té Verde
7	Tonificación	Agua de Alcachofa
8	Sostenibilidad	Infusión de Canela

## Semana 5: Desintoxicación y Consciencia

**Objetivo:** Limpiar el paladar y reducir la inflamación por azúcar.

- **Dieta:** Elimina azúcares refinados, harinas blancas y ultraprocesados. Prioriza proteínas magras y vegetales verdes.
- **Actividad Física:** Caminata ligera de 20 minutos a paso constante.
- **Actividad Diaria:** Beber 2 litros de agua y registrar todo lo que comes en una libreta (conciencia alimentaria).
- **Relajación:** 5 minutos de respiración diafragmática al despertar.
- **Medicina Natural:** **Infusión de jengibre y limón** en ayunas para acelerar el metabolismo y desinflamar.

## Semana 6: Activación Metabólica

**Objetivo:** Introducir intervalos para quemar grasa de forma eficiente.

- **Dieta:** Control de porciones (regla del plato: 50% vegetales, 25% proteína, 25% carbohidratos complejos como quinua o camote).

- **Actividad Física:** Caminata con intervalos (3 min paso normal / 1 min paso rápido) por 30 minutos.
- **Actividad Diaria:** Subir escaleras en lugar de usar el ascensor; evitar sentarse por más de 1 hora seguida.
- **Relajación:** Higiene del sueño (apagar pantallas 1 hora antes de dormir).
- **Medicina Natural:** **Té verde** a media mañana (rico en antioxidantes y estimulante metabólico).

## Semana 7: Fortalecimiento y Resistencia

**Objetivo:** Construir músculo para aumentar el gasto calórico en reposo.

- **Dieta:** Aumentar el consumo de fibra (semillas de chía, linaza) para mejorar la digestión y saciedad.
- **Actividad Física:** Rutina de fuerza básica (sentadillas, flexiones apoyando rodillas, zancadas) 3 veces por semana + caminata los días restantes.
- **Actividad Diaria:** Realizar las compras del súper con el estómago lleno y siguiendo una lista saludable.
- **Relajación:** 10 minutos de estiramientos conscientes o Yoga para principiantes.
- **Medicina Natural:** **Agua de alcachofa o Boldo** antes del almuerzo para apoyar la función hepática y la digestión de grasas.

## Semana 8: Consolidación de Hábitos

**Objetivo:** Mantener la constancia y ajustar el estilo de vida a largo plazo.

- **Dieta:** Práctica de "Alimentación Consciente" (comer sin distracciones, masticando 20 veces cada bocado).
- **Actividad Física:** 40 minutos de actividad aeróbica de tu preferencia (baile, natación, trote suave o ciclismo).
- **Actividad Diaria:** Preparación de comidas (meal prep) para evitar caer en tentaciones por falta de tiempo.
- **Relajación:** Meditación guiada de 10 minutos para controlar el cortisol (hormona del estrés que facilita acumular grasa abdominal).
- **Medicina Natural:** **Infusión de canela** por las tardes para regular los niveles de glucosa en sangre y reducir antojos dulces.