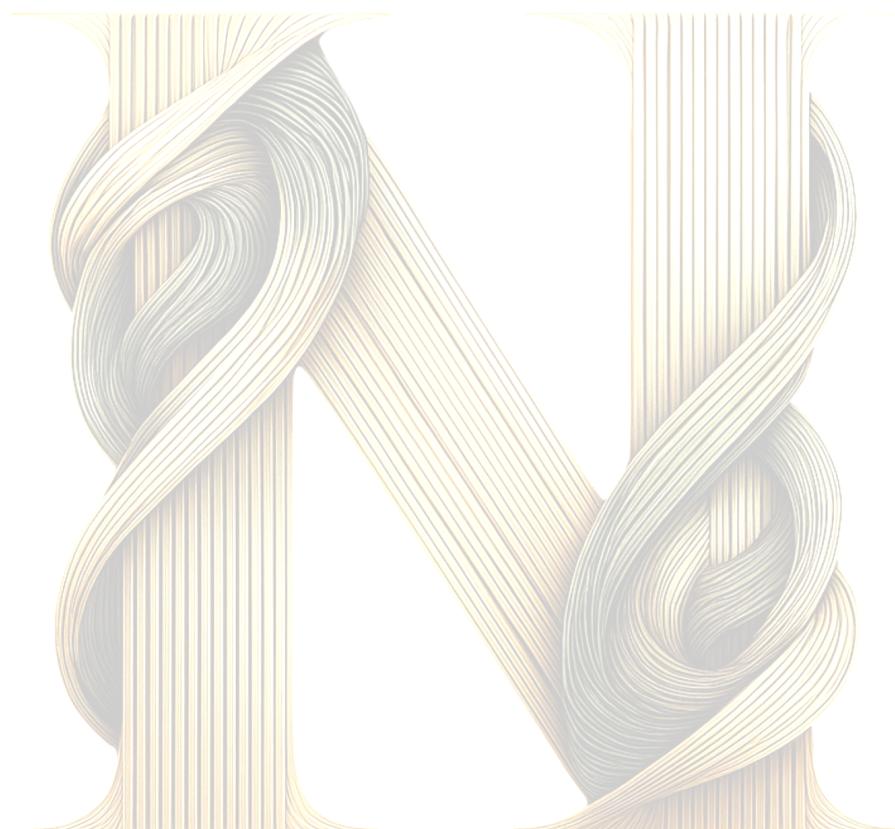


# 7 CLAVES PARA COMER MEJOR SIN OBSESIONARTE



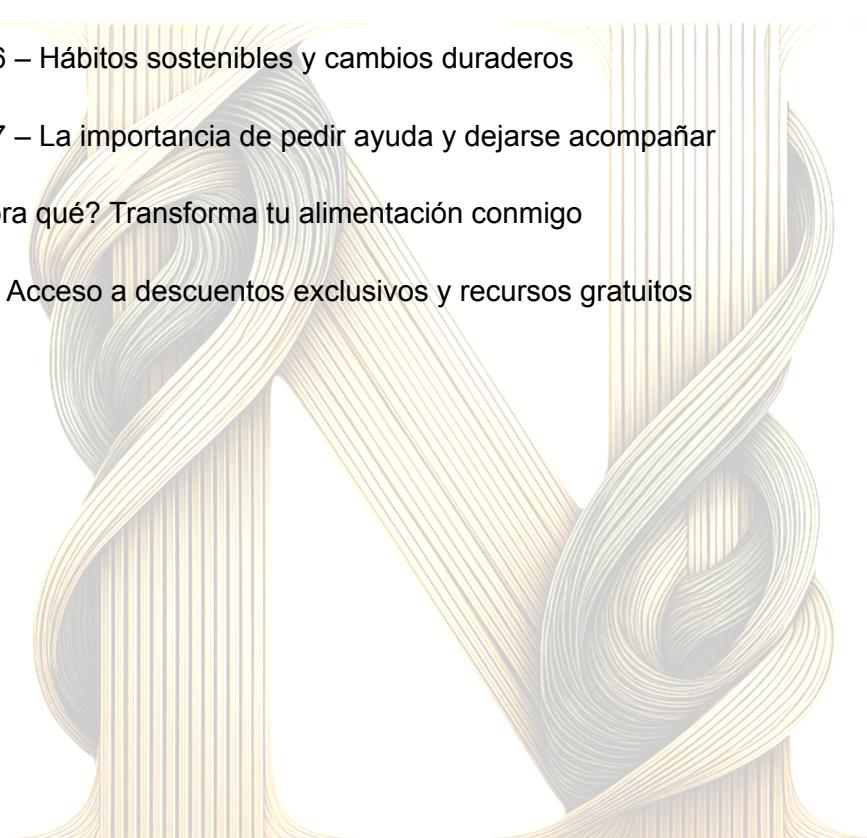
## NAOMI NAVARRO

Pequeños cambios, grandes resultados:  
aprende a comer de forma consciente,  
sin dietas extremas y con libertad



NAOMI NAVARRO

1. Comer bien no es sinónimo de sufrir
2. Clave 1 – Cambia tu enfoque: de la dieta al estilo de vida
3. Clave 2 – Aprende a escuchar a tu cuerpo
4. Clave 3 – Planificación sin rigidez: el arte del equilibrio
5. Clave 4 – Nutrición real: qué poner (y qué no) en tu plato
6. Clave 5 – Cómo evitar el autosabotaje sin castigarte
7. Clave 6 – Hábitos sostenibles y cambios duraderos
8. Clave 7 – La importancia de pedir ayuda y dejarse acompañar
9. ¿Y ahora qué? Transforma tu alimentación conmigo
10. Bonus: Acceso a descuentos exclusivos y recursos gratuitos



NAOMI NAVARRO

# Comer bien no es sinónimo de sufrir

## Introducción emocional

¿Te ha pasado que cada vez que decides “ponerte en serio” con la comida, empiezas con motivación... pero terminas frustrado, aburrido o con más ansiedad que antes?

Tranquilo, no estás solo.

Durante años, el mensaje dominante ha sido: *"Para estar sano o perder peso, tienes que sufrir, contar calorías, eliminar placeres y vivir con culpa."* Pero esa idea está completamente equivocada. Comer bien no significa pasarlo mal. Significa aprender, conectar con tu cuerpo y tomar decisiones más conscientes, no más estrictas.

## ¿Por qué este libro?

Este e-book nace de una realidad que veo cada día: personas cansadas de hacer dieta, de intentar empezar “el lunes” y de no saber en quién confiar. Si estás aquí, probablemente quieras mejorar tu alimentación sin obsesionarte, sin pasar hambre y sin depender de una app que te diga cuántos gramos puedes comer.

## Mi objetivo no es darte una dieta.

Es mostrarte una forma diferente de relacionarte con la comida. Una forma más real, más humana y, sobre todo, más sostenible.

## Lo que no funciona

- Las dietas restrictivas que te dicen qué comer cada hora.
- Los menús que no tienen en cuenta tus gustos ni tu vida real.
- El pensamiento de “todo o nada”: o lo hago perfecto, o no hago nada.

Estas estrategias pueden funcionar unos días o semanas, pero no te enseñan a vivir mejor... solo a tener miedo a la comida.

## Lo que sí funciona

- Entender tus hábitos y emociones.
- Construir una relación sana con la comida.
- Hacer pequeños cambios que puedas mantener en el tiempo.
- Pedir ayuda profesional sin sentirte débil por ello.

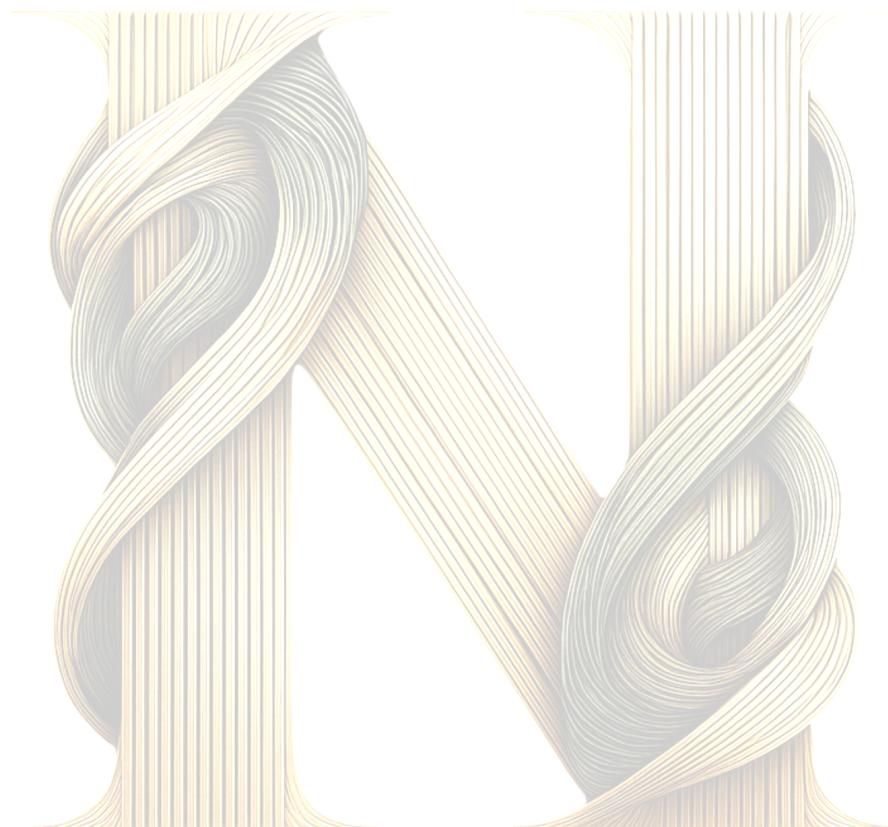
## ¿Qué vas a conseguir con este e-book?

A lo largo de las próximas páginas vas a descubrir las 7 claves que te ayudarán a comer mejor sin sentirte atrapado. Cada clave está diseñada para:

- Cambiar tu mentalidad sin imponer normas estrictas.
- Enseñarte a escucharte y cuidarte.
- Hacer de la alimentación saludable algo que se adapte a ti, no al revés.

Este es tu punto de partida. No necesitas tener todo resuelto, ni ser perfecto. Solo necesitas el deseo de aprender y el valor de empezar a cuidarte de otra forma.

***“No se trata de comer menos. Se trata de comer mejor, con libertad y sin miedo.”***



**NAOMI NAVARRO**

# Clave 1: Cambia tu enfoque: de la dieta al estilo de vida

## Introducción: ¿Otra dieta más?

¿Cuántas veces has dicho: “El lunes empiezo”? Y ese lunes llegó... pero también llegó el miércoles con su antojo de dulce, el viernes con una cena improvisada y el domingo con la culpa.

La verdad es que las dietas tienen fecha de inicio... y también de caducidad. No fallas tú. **Falla el enfoque.**

## ¿Qué significa “estar a dieta”?

Estar a dieta suele traducirse en:

- Comer con reglas estrictas y miedo a “romperlas”.
- Vivir con sensación de culpa si comes algo “prohibido”.
- Pensar en términos de “me porto bien” o “me porto mal”.

Este tipo de mentalidad genera una relación tensa y poco sostenible con la comida. **No aprendes a comer mejor. Aprendes a controlar... y después a rendirte.**

## ¿Qué significa cambiar hacia un estilo de vida?

Un estilo de vida saludable no tiene fecha de caducidad porque:

- Se adapta a ti, a tus horarios, tus gustos y tus cambios.
- No te castiga por disfrutar un trozo de pizza o una comida fuera.
- No necesitas “empezar de cero” cada vez que te sales del plan.

**Es más lento, sí. Pero es real. Y sobre todo, es duradero.**

## Ejemplo real:

Claudia intentó perder peso durante años probando distintas dietas. Perdía 3-4 kilos, pero volvía a ganarlos al poco tiempo. El cambio real llegó cuando dejó de contar calorías y empezó a observar sus hábitos: el picoteo frente al ordenador, la falta de descanso, la ansiedad nocturna...

No bajó 10 kilos en un mes, pero en seis meses había perdido peso, había disminuido su hinchazón, mejoró su composición corporal, redujo su perímetro de la cintura, ganó energía, y lo más importante: **había recuperado la paz con su alimentación.**

## Ejercicio práctico

**Haz este cambio mental hoy mismo:**

Borra de tu vocabulario las frases:

- “Estoy a dieta”
- “No puedo comer eso”
- “Me lo salto y mañana compenso”

Y reemplazarlas por:

- “Estoy aprendiendo a comer mejor”
- “Esto me nutre”
- “Elijo lo que me hace bien, no lo que me castiga”

Comer bien no es un castigo. Es un acto de amor propio.

**“No necesitas más fuerza de voluntad. Necesitas un enfoque que te respete.”**

NAOMI NAVARRO

# Clave 2: Aprende a escuchar a tu cuerpo

## ¿Comes por hambre o por hábito o por aburrimiento?

Vivimos en piloto automático: comemos cuando toca, lo que hay, lo que se espera... pero muy pocas veces nos preguntamos:

- ¿Realmente tengo hambre?
- ¿Qué me está pidiendo mi cuerpo?
- ¿Me siento mejor o peor después de comer esto?

Aprender a escuchar tu cuerpo es un acto de reconexión. Y aunque suene simple, **es una de las herramientas más poderosas para transformar tu relación con la comida.**

## Hambre real vs. hambre emocional

| Hambre real                           | Hambre emocional                          |
|---------------------------------------|---|
| Aparece de forma progresiva           | Aparece de golpe                          |
| Aceptas diferentes alimentos          | Antojo específico (dulce, salado...)      |
| Puedes esperar                        | Sientes urgencia por comer                |
| Desaparece al estar saciado           | Queda sensación de vacío o culpa          |
| No tiene emociones asociadas intensas | Se relaciona con ansiedad, tristeza, etc. |

## **El cuerpo habla... pero no lo escuchamos**

Muchos de nosotros hemos aprendido a desconectarnos del cuerpo:

- Comemos por normas externas: "hay que desayunar sí o sí".
- No respetamos la saciedad: "termina todo lo del plato".
- Confundimos ansiedad con hambre.
- A veces sólo tenemos sed. Pregúntate cuánto tiempo llevas sin beber.

**Recuperar esa escucha interna lleva tiempo, pero se puede entrenar.**

### **Ejercicio práctico: Diario de hambre y saciedad**

Durante 3 días, antes y después de cada comida, anota:

- ¿Tenías hambre real o solo ganas de comer?
- ¿Cómo te sentiste después? ¿Ligero, pesado, satisfecho?
- ¿Qué emoción predominaba antes de comer?

Este simple ejercicio puede abrirte los ojos más que cualquier dieta.

**Porque empiezas a comer con conciencia.**

*"Aprender a diferenciar el hambre del aburrimiento fue clave para mí. Dejé de culparme por 'picar' y empecé a entender por qué lo hacía."*

Tu cuerpo no está roto. Solo necesita que lo escuches. No necesitas una app que te diga cuándo comer. Necesitas reconnectar con tus propias señales.

*"Comer con atención es el primer paso para comer con libertad."*

Prepárate, porque la próxima clave te enseñará **cómo planificar sin obsesionarte**.

# Clave 3: Planificación sin rigidez: el arte del equilibrio

## Planificar no es vivir con miedo

Para muchas personas, la palabra “planificación” suena a cárcel:

- Menús cerrados.
- Obligación de cocinar cada noche.
- Sentimiento de fracaso si no cumples lo previsto.

Pero eso no es planificar... **Eso es controlar. Y el control absoluto no funciona.**

## ¿Qué es planificar con equilibrio?

Planificar con equilibrio es tener una guía, no una prisión.

Te permite:

- Comer con intención (y no por impulso).
- Ahorrar tiempo y dinero.
- Tomar mejores decisiones sin improvisar cada día.

Y lo más importante: **te libera del caos mental.**

## El equilibrio no está en comer perfecto

Imagina que tu semana tiene 21 comidas. Si 16-18 de ellas son nutritivas, completas y placenteras, las 2-3 que son más flexibles o sociales no “destruyen” tu progreso.

**Eso es equilibrio real. Y es sostenible.**

## Ejemplo práctico de planificación flexible

### Lunes:

- Comida: Ensalada con legumbres, huevo cocido y pan de centeno.
- Cena: Tacos caseros con verduras salteadas y aguacate.

### Martes:

- Comida fuera de casa (elige opción con proteínas + verduras).
- Cena: Crema de calabaza + tortilla francesa + fruta.

- No todo está cocinado de antemano.
- Hay estructura, pero también opciones.
- Hay espacio para el gusto, no solo para la disciplina.

## Herramienta: Tu plantilla editable

### Lunes a Domingo → Columnas

- Comida
- Cena
- Snacks
- ¿Qué tengo en casa?
- ¿Qué necesito comprar?

Puedes rellenarlo cada domingo en 10 minutos. Es tiempo invertido en tu bienestar mental y físico.

### Tip extra: 3 tipos de comidas a tener siempre listas

1. **Comida rápida nutritiva:** huevo + verdura + arroz
2. **Comida social adaptada:** hamburguesa casera con pan integral
3. **Comida emocional cuidada:** cacao puro, fruta con yogur, snacks saciantes

Planificar no es ser perfecto, es ser estratégico. Es cuidarte con antelación, no castigarte a posteriori.

***“Cuanto más te preparas, menos dependes del impulso.”***

En el próximo capítulo veremos qué es **una nutrición real** y cómo armar tus platos sin miedo ni obsesión.



**NAOMI NAVARRO**

# Clave 4: Nutrición real: qué poner (y qué no) en tu plato

## ¿Comer sano es complicado?

No. Lo que lo complica son las reglas absurdas que nos han enseñado:

- “No comas fruta por la noche.”
- “El pan engorda.”
- “Hay que contar calorías.”

La alimentación saludable no es una fórmula secreta. Es sentido común, variedad y respeto por tu cuerpo.

## ¿Qué es una nutrición real?

Una nutrición real es aquella que:

- Se basa en **alimentos reales**, no en ultraprocesados disfrazados de “fit”.
- Incluye todos los grupos: **carbohidratos, proteínas, grasas saludables, fibra y agua**.
- No se elimina por sistema. **Integra. Ajusta. Equilibra.**

## El plato ideal no es perfecto, es funcional

No hace falta pesar, medir ni calcular cada gramo.

## Una regla sencilla y visual que funciona:

- **½ plato de vegetales** (crudos o cocinados)
- **¼ plato de carbohidratos** (arroz, patata, pan, quinoa, pasta)
- **¼ plato de proteínas** (pollo, pescado, huevo, legumbres, tofu)
- **1 cucharada de grasa saludable** (aceite de oliva, frutos secos, aguacate)
- + Agua como bebida principal

## Lo que *no* tiene que estar en tu plato

No porque “engorde”, sino porque **no te nutre**:

- Ultraprocesados con etiquetas falsas (“cero azúcar”, “light”, “fitness”).
- Productos que comes sin hambre real solo por hábito.
- Comidas que te dejan sensación de pesadez, hinchazón o culpa.

## Ejemplo comparativo

| Versión restrictiva                | Versión real y consciente                           |
|------------------------------------|---|
| Ensalada sin aliñar + pechuga seca | Ensalada con aceite de oliva, aguacate y huevo duro |
| Barrita proteica ultra procesada   | Yogur natural con frutos rojos y nueces             |
| “Cheat meal” con culpa             | Comida libre, disfrutada sin arrepentimiento        |

## Microreto para esta semana

Elige una comida al día y **arma tu plato con conciencia**, usando la guía anterior. No lo hagas perfecto, hazlo real.

Anota después cómo te sentiste: ¿Saciado? ¿Con energía? ¿Con menos ansiedad por picar?

La comida no tiene que ser perfecta, pero sí tiene que tener sentido para ti. Tu plato debe ser tu aliado, no tu enemigo.

**“Nutrirse no es una obligación. Es una forma de cuidarte desde el respeto.”**

En el siguiente capítulo hablaremos de algo muy humano: **el autosabotaje**. Y cómo dejar de castigarte cuando no lo haces perfecto.

# Clave 5: Cómo evitar el autosabotaje sin castigarte

## ¿Te ha pasado esto?

Te sales un día del plan, comes más de la cuenta, y piensas:

**“Ya lo arruiné. Mañana empiezo otra vez... pero hoy sigo comiendo mal.”**

Este pensamiento es uno de los mayores enemigos del cambio. No es hambre, ni falta de motivación. Es **el ciclo del autosabotaje**.

## El ciclo que no funciona

1. ✨ Empiezas con fuerza y motivación
2. 🚧 Tienes un “desliz” o cambio de rutina
3. 😞 Aparece la culpa
4. 😞 Te castigas (con más restricción o más comida)
5. ⏪ Vuelves a empezar... con más miedo

Este ciclo puede durar semanas, meses o incluso años. **Y no lo rompe una dieta, lo rompe una mentalidad diferente.**

## ¿Qué es autosabotaje?

Es cuando sabiendo lo que quieres... actúas en tu contra.

Y muchas veces no es por falta de disciplina, sino por:

- Miedo a fracasar otra vez
- Creencias del tipo “no soy capaz”
- Expectativas irreales (querer resultados perfectos, rápidos y sin margen de error)

## ¿Cómo romper el ciclo?

### 1. Normaliza el “desliz”

Comer más un día o saltarte una comida saludable **no es un fracaso**, es parte de la vida. Nadie come perfecto 365 días al año. Ni tú tienes que hacerlo.

### 2. Reaccionas sin castigo

En lugar de decir “mañana compenso”, di:

“*¿Qué necesito ahora para sentirme mejor?*”

Tal vez es descansar. Tal vez es moverte. Tal vez es beber agua y seguir tu día.

### 3. Observa sin juzgar

Hazte preguntas útiles:

- ¿Qué lo disparó?
- ¿Tenía hambre o era emoción?
- ¿Lo repetiría o hay algo que puedo aprender?

La observación sin juicio es el camino hacia el cambio real.

## Ejercicio práctico

**Escribe una carta a tu “yo que se castiga” después de comer mal.**

Exprésale:

- Que entiendes su frustración.
- Que no lo necesitas más para avanzar.
- Que estás aprendiendo a cuidarte desde otro lugar.

Este ejercicio emocional te conecta con el cambio desde el respeto. No necesitas castigarte para cambiar. Necesitas cuidarte incluso cuando las cosas no salen como esperas.

**“El error no te frena. Lo que te frena es la culpa con la que lo miras.”**

En el próximo capítulo vas a descubrir cómo **crear hábitos sostenibles** que duren, incluso cuando la motivación desaparezca.

# Clave 6: Hábitos sostenibles y cambios duraderos

## ¿Motivado o comprometido?

La motivación es como una chispa: enciende, pero no mantiene el fuego. El compromiso, en cambio, es lo que te levanta incluso cuando no tienes ganas.

Por eso, las dietas que se basan en motivación extrema fracasan.

Lo que necesitas no es más fuerza de voluntad. Es crear hábitos que puedas sostener incluso en los días normales, caóticos o aburridos.

## ¿Qué es un hábito sostenible?

Un hábito sostenible es aquel que:

- Puedes repetir **sin esfuerzo excesivo**
- Se adapta a tu vida real (trabajo, familia, horarios)
- No requiere que seas otra persona para lograrlo

Ejemplo:

 “Voy a entrenar todos los días a las 6 a.m.” (irreal si no lo has hecho nunca)

 “Voy a moverme al menos 20 minutos, 3 veces por semana” (realista y adaptable)

## El poder del microcambio

*“Hazlo tan fácil que no puedas fallar.”*

Pequeños cambios que puedes aplicar desde hoy:

- Añadir una fruta más al día
- Tomar agua antes del café
- Caminar 10 minutos después de comer
- Preparar una comida saludable el domingo

Cuando estos pequeños gestos se repiten, dejan de ser un esfuerzo y se convierten en rutina. Y una rutina sólida **vale más que un plan perfecto hecho una vez**.

## ¿Y si fallo un día?

Un hábito no se rompe por un fallo aislado. Se rompe cuando ese fallo **se convierte en excusa para parar**.

- Si fallas un día, **vuelve al hábito al siguiente sin drama**.
- Si un hábito no se adapta a ti, **ajústalo**, no lo abandones.

## Caso real: El cambio de Marta

Marta quiso perder peso después de un embarazo. Empezó con cambios pequeños: dejó de comprar bollería, empezó a cenar más ligero y a beber agua con limón en ayunas.

Tres meses después, sin dieta, sin contar calorías, había bajado 5 kg, tenía mejor digestión y sentía menos ansiedad por la comida.

¿El secreto? Constancia, no perfección.

## Tu herramienta: “La regla del 80/20”

Aplica la idea de que el 80% del tiempo cuidas tu alimentación, y el otro 20% te das espacio para vivir con flexibilidad.

Esto:

- Reduce la ansiedad
- Evita el efecto rebote
- Te da libertad sin perder el rumbo

No subestimes el poder de los pequeños pasos. Un nuevo estilo de vida no se construye en una semana, pero sí se empieza con una decisión.

*“Hazlo sencillo. Hazlo real. Y sobre todo, hazlo tuyo.”*

En el siguiente capítulo hablaremos de por qué pedir ayuda **no es un fracaso**, sino un acto de inteligencia.

# Clave 7: La importancia de pedir ayuda y dejarse acompañar

## ¿Por qué creemos que tenemos que hacerlo todo solos?

La alimentación, como tantas otras cosas en la vida, parece que **deberíamos saber hacerla bien “por instinto”**. Pero nadie nos enseñó a comer con equilibrio, a gestionar las emociones, ni a distinguir entre nutrición y castigo.

Y cuando fallamos, nos culpamos:

- “No tengo fuerza de voluntad.”
- “Seguro que otra persona sí puede.”
- “Yo no valgo para esto.”

Pero el problema no eres tú. El problema es **creer que mejorar tu alimentación es solo cuestión de quererlo fuerte**.

## El mito de “yo puedo sola”

Ir al nutricionista no es un lujo. Pedir ayuda profesional no es señal de debilidad. **Es un atajo inteligente** para evitar años de frustración, desinformación y ciclos que se repiten.

## ¿Qué te aporta trabajar con un profesional?

- **Claridad:** saber qué hacer, por qué y cómo.
- **Personalización:** adaptar tu alimentación a tu cuerpo, estilo de vida, emociones y contexto.
- **Acompañamiento real:** cuando flaqueas, hay alguien que te guía sin juzgar.

*“Cuando te acompañan con empatía, comer mejor deja de ser una lucha y se convierte en una transformación.”*

## ¿Por qué es diferente trabajar conmigo?

- Te doy la opción de trabajar con **menús abiertos o cerrados**, según tus preferencias.
- Me centro en **tus emociones, tu historia y tu ritmo**, no solo en lo que comes.
- Juntos diseñamos un **camino realista y sostenible**, con seguimiento cercano.
- Te enseño a **comer de forma autónoma**, no a depender de mí para siempre.
- Te ayudo a **disfrutar de nuevo cocinando** tu propia comida.
- Me adapto a tus hábitos: **ayuno intermitente, dieta keto, vegetariana o tus alimentos favoritos**.
- Te ayudo a **mejorar tus análisis clínicos** y tu composición corporal. Te ayudo a **mejorar tus análisis clínicos** y tu composición corporal.
- Me adapto a **cada etapa hormonal de la mujer**: ciclo, postparto, perimenopausia y más.
- Puedo optimizar tu alimentación para que **rindas mejor en tus entrenamientos**.
- Te ayudo a **organizar tu nevera, tu despensa y tu lista de la compra**.
- Si lo necesitas, te **enseño a cocinar platos sencillos y nutritivos**.
- También puedo **cocinar para ti y tu familia**, de forma personalizada.

Ya lo has visto en este e-book: **puedes cambiar sin sufrir**. Y si has llegado hasta aquí, **es porque ya has empezado ese cambio**.

## ¿Qué opciones tienes?

Aquí puedes introducir tus servicios de forma suave pero clara:

### Packs personalizados:

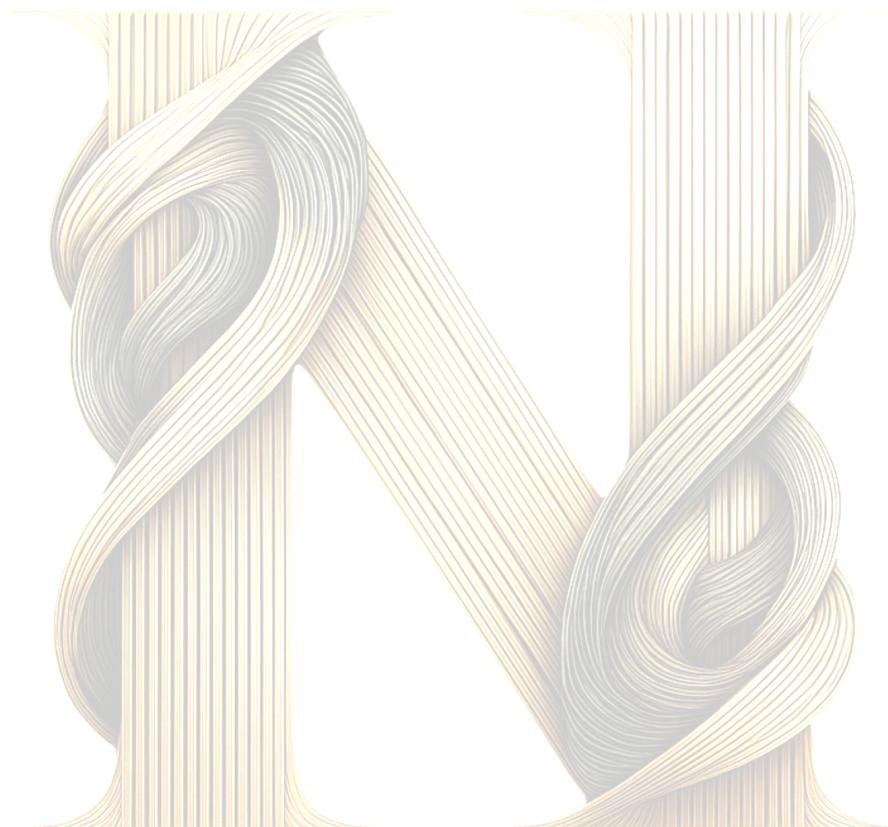
- Evaluación nutricional + guía de hábitos
- Plan adaptado a ti, sin dietas restrictivas
- Acompañamiento por email o WhatsApp
- Recursos extra y herramientas visuales

- Acceso a descuentos exclusivos

Pedir ayuda no es rendirse. Es demostrar que **quieres hacer las cosas bien, con inteligencia y sin perder más tiempo.**

***“Tu salud y tu bienestar merecen algo más que probar otra dieta más.”***

En el próximo y último capítulo, te contaré qué puedes hacer ahora mismo para transformar todo esto en acción real.



**NAOMI NAVARRO**

# ¿Y ahora qué? Transforma tu alimentación conmigo

## Has llegado hasta aquí... ¿y ahora qué?

Ya no eres la misma persona que empezó a leer este e-book.

Ahora entiendes que comer bien:

- No significa sufrir.
- No es cuestión de fuerza de voluntad.
- No se trata de reglas, sino de **conexión y hábitos sostenibles**.

Si has llegado hasta aquí es porque estás preparado para dar un paso más. Y yo estoy aquí para acompañarte.

## Esto no se trata de mí, se trata de ti

Este e-book es solo una pequeña muestra de lo que puedes lograr cuando dejas de pelearte con la comida y empiezas a hacer las paces contigo mismo.

No necesitas hacerlo todo solo. Solo necesitas **empezar acompañado**.

## ¿Qué puedes hacer ahora mismo?

1. **Elige cuidarte** no desde la culpa, sino desde el respeto.
2. **Aplica al menos una de las claves esta semana.** Empieza por la que te parezca más fácil.
3. **Haz clic [aquí](#)** para conocer mis packs personalizados de alimentación y hábitos saludables

# Bonus exclusivo solo para ti:

Como agradecimiento por haber llegado hasta aquí, te ofrezco:

- 10% de descuento** en tu primer pack personalizado
- Plantilla editable de planificación semanal + lista de la compra saludable**
- Acceso prioritario a nuevos contenidos y recursos gratuitos

Código: CLAVE10

## ¿Dónde encontrarme?

-  Visita mi web: <https://www.naominavarro.com>
-  Escríbeme por [Instagram](#) si tienes dudas
-  Sígueme en redes:  
@naomi\_navarro\_coach (Instagram)

Gracias por confiar en este contenido, y sobre todo, gracias por confiar en ti. No necesitas hacerlo todo perfecto. Solo necesitas **hacerlo con amor, constancia y dirección.**

***“Empieza hoy. No porque lo necesites. Sino porque lo mereces.”***

Estoy aquí cuando quieras dar el siguiente paso.

Con cariño, **Naomi Navarro**

NAOMI NAVARRO