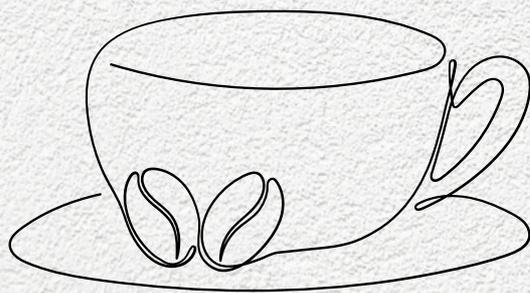


¿CÓMO
EMPIEZO
MI CAMBIO
NUTRICIONAL?



@CRISTINA.AMNUTRICION

CRISTINAAMNUTRICION.ES

PRIMER PUNTO Y EL MÁS IMPORTANTE

Para que cualquier proceso te funcione, lo primero que tienes que hacer es CREER EN TI.

Creer en que puedes conseguir superar todas las barreras que te encuentres.

Creer que eres más fuerte que cualquier miedo o complejo que podamos tener.



Creer en tí aunque la cosa se ponga difícil

PRIMER PUNTO Y EL MÁS IMPORTANTE

Porque cualquier cambio nutricional, por sencillo o necesario que sea, es verdaderamente difícil.

No os sintáis mal, los nutricionistas no somos dioses, ni mucho menos perfectos. También comemos chocolate con leche y caramelo, padecemos ansiedad. y la pagamos con la comida y un sin fin de momentos iguales que vosotros.

Pero no me enrollo más, vamos con las pequeñas técnicas que nos van a ayudar a superar y minimizar poco a poco estos procesos.

SEGUNDO PUNTO
DEJAR DE CREER EN MILAGROS

Las dietas milagros no existe, lo siento...

Ni los batidos sustitutivos de comidas te van a
ayudar realmente.

¿POR QUÉ NO?

Porque tienes que perder peso comiendo, no
dejando de comer, si haces esto segundo, en el
momento en el que vuelvas a ingerir cualquier tipo
de alimento volverás a poner peso.

SEGUNDO PUNTO DEJAR DE CREER EN MILAGROS

Antes de embarcarte en cualquier proceso dietético, sobre todo en pérdida de peso, y cuyo objetivo sea una pérdida exprés...

Piensa en cuanto tiempo llevas poniendo peso y cuáles han sido las causas porque tendrás que revertir esas actitudes .

Para poner peso, debe haber una descompensación en el balance energético que ingieres y que gastas.

No se pone peso en dos días, por tanto no quieras perderlo en uno.

Esto, solo te autodañará.



TERCER PUNTO

CAMBIAR CONCEPTO DE DIETA

Aunque a lo largo del tiempo es un concepto que se ha ido modificando, la palabra “dieta” no significa más que hábito o régimen alimentario.

No importa si muy sano o poco sano.

Es lo que comes en su globalidad.

Los 7 días de la semana.

Los 365 días del año.

TERCER PUNTO

CAMBIAR CONCEPTO DE DIETA

Yendo al punto principal

No hagas un “plan nutricional” teniendo como objetivo cualquier cosa, menos cambiar tu hábito.

¿ Y POR QUÉ TE DIGO ESTO?

Porque en el momento que NO obtengas el resultado que quieres, cuando quieres o en la forma que quieres, tirarás la toalla... Darás un paso atrás y tirarás por tierra todo lo realizado hasta el momento .

¿TE SUENA?

LA NUTRICIÓN

NO ES

UN PROCESO LINEAL



La nutrición no es un proceso lineal en ningún aspecto.

Ni en patologías digestivas

(a veces mejoraremos, a veces no; a veces conseguiremos

mejoras rápidas, a veces lenta...)

ni en pérdida de peso (a veces perderé, a veces me

estancaré e incluso a veces podré poner..)

CUARTO PUNTO

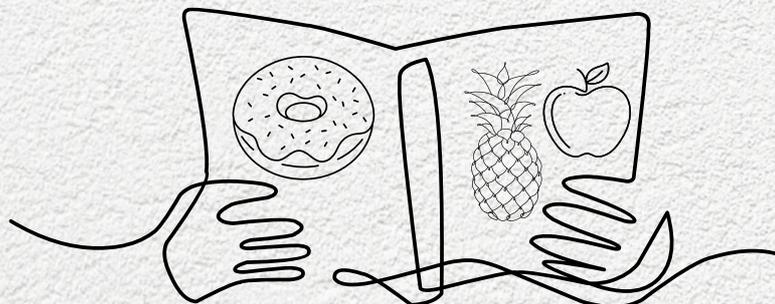
¿CONOZCO LO QUE COMPRO?

Este punto es un básico de todas mis consultas.

Siempre, os suelo preguntar si conocéis que coméis.

Es decir, interpretar la etiqueta de un producto que compramos en el supermercado y que viene en algún recipiente o envase

(porque claro, una pieza de fruta pocos ingredientes vamos a necesitar saber)



C U A R T O P U N T O

¿ C O N O Z C O L O Q U E C O M P R O ?

Debes saber que los ingredientes en las etiquetas se ordenan de mayor a menos cantidad.

Así, si vemos un producto cuyo primer o segundo ingrediente es azúcar, vamos a saber que del todo recomendable para un consumo diario no es.

De nada nos sirve mirar la tabla de valor nutricional y conocer las calorías si no miramos primero qué ingredientes la componen.

QUINTO PUNTO PLANIFICACIÓN

No necesitamos una exhaustiva planificación diaria de lo que vamos a comer.

Pero si llevamos un orden, cambiar nuestro hábito será más sencillo.

Así, podré hacerme una lista para saber que tengo que comprar en el supermercado y evitar caer en tentaciones que no sean lo que andamos buscando.

Un ejemplo puede ser crear una rutina:

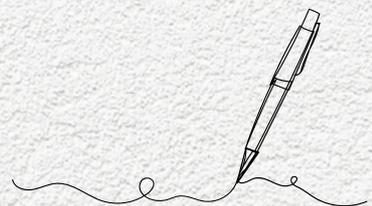
Lunes: Legumbres

Martes: Pescados

Miércoles: Carnes

Jueves: Guiso

Viernes: ensalada



SEXTO PUNTO DEJAR DE CREER

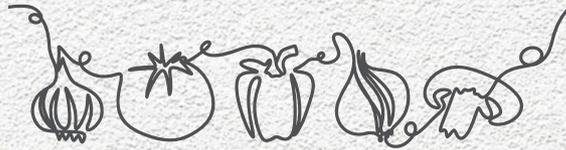
Igual que en el primer punto empecé diciendo que tenéis que creer en vosotros mismos, en este punto tenéis que dejar de creer que existen alimentos totalmente buenos y totalmente malos.

Vamos a dejar de creer que hoy me he portado bien por comerme una ensalada y otro día mal por comerme una burger.

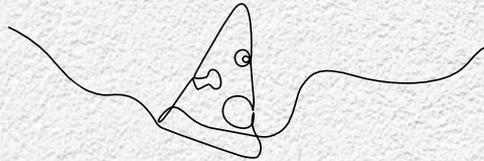
La base de una buena alimentación se basa en la **VARIEDAD**. Eso sí, de manera ordenada y dándole a cada alimento su momento.

UNA DIETA NECESITA VARIEDAD

Una alimentación dónde sólo comemos verduras nos aburrirá, cansará, agobiará y nos hará abandonar rápidamente.



Una alimentación dónde sólo hay dulces o pizzas, nos generará un importante incremento de peso.



Una alimentación dónde hay verduras pero también algún dulce o pizza, es una alimentación variada y sana que me ayudará a llevar un buen hábito físico y mental.

PUNTOS CLAVES

1°. CREER EN TI.

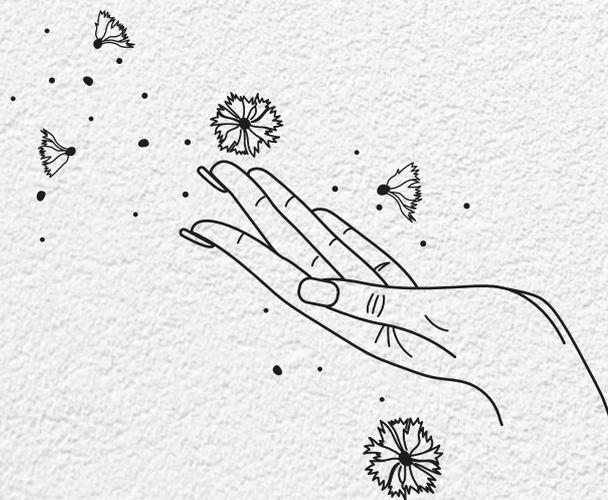
2°. DEJAR DE CREER EN MILAGROS.

3°. CAMBIAR EL CONCEPTO DE DIETA.

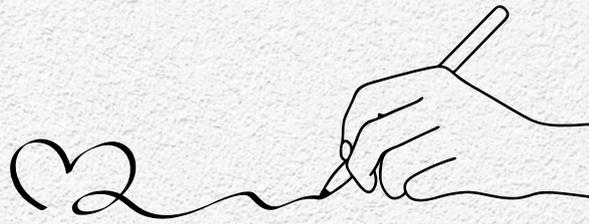
4°. CONOCER LO QUE COMPRAMOS.

5°. PLANIFICAR MI ALIMENTACIÓN Y COMPRA.

6°. INCLUIR VARIEDAD EN LA DIETA.



@CRISTINA.AMNUTRICION



Por último, recalcaros que contéis siempre con un profesional de la nutrición, que tenga una formación adecuada a tus necesidades.

Y si con un profesional no te sientes cómoda, no pasa nada. Cámbialo. Todos somos humanos y podemos no conectar. Pero, asegurate de que sea un profesional que te evite caer en procesos pocos saludables para tu salud física y mental, que fomente creencias erróneas de la nutrición y te genere más frustración.

@CRISTINA.AMNUTRICION
CRISTINAAMNUTRICION.ES
637759936



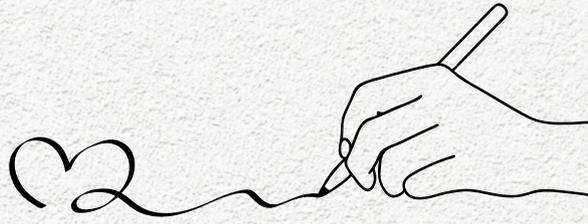
Y Bueno, no me he presentado, Pero me llamo Cristina y soy Dietista- Nutricionista colegiada.

Me apasiona hablar de nutrición y estoy especializada en patologías digestivas, pérdida de peso y rendimiento deportivo.

Trabajo pasando consultas de manera presencial en Sevilla pero también tengo opciones Online.

Y si queréis conocerme un poquito más, podéis visitar mi web y red social:

CRISTINAAMNUTRICION.ES
@CRISTINA.AMNUTRICION



Escribo esto con todo mi corazón y pasión por la nutrición.

Y ojalá, que aunque sea sólo una frase, te marque un pequeño pasito en tu cambio de hábitos.

RECUERDA:

Puedes y podrás conseguir todo aquello que quieras siempre que luches y te esfuerces. Merecerá la pena.

@CRISTINA.AMNUTRICION
CRISTINAAMNUTRICION.ES