

Si comes, no te pares (II/III)

Comer es un instinto de primera necesidad que nos produce un gran placer, pero eso no quiere decir

“que se vive para comer” sino que debemos “comer para vivir bien”

Y si comes para vivir bien, es importante la calidad y la cantidad de alimentos que tomas a diario.

“El peso ideal sólo existe y lo puedes alcanzar si cuando comes, pones tu cabeza a funcionar y tu cuerpo en marcha”

Poner la cabeza en tu alimentación es **racionalizar lo que comes cada día** según la vida que hagas. Y como no todos los días son iguales todos los días debemos racionalizar cual va a ser la cantidad y calidad de comida necesaria para cada día.

Racionalizar la comida es saber que, cuando, como y porque comes. **Racionalizar la comida** es ser consciente de cuando comes y lo que comes. **Ser racional y consciente** con lo que comes, te ayudará a mantenerte **“ni gord@ ni delgad@”** sino en tu peso ideal según el ciclo de vida en el que te encuentres. Conseguir tener:

“un cuerpo estándar en proporción con tu altura y en armonía con tu tipo de vida”

debe ser tu meta para toda la vida y no sólo para **“la operación bikini”** que comienza siempre después de las Navidades...

- Uno de las consecuencias negativas y frecuentes de una mala alimentación es que te induce al sobrepeso por sedentarismo.

“ Nadie adelgaza sentado o tumbado si está sano”

- Una de las causas que desencadenan una mala alimentación es:

“ la falta de orden en las comidas, orden en el descanso, orden en el ejercicio, orden en el trabajo”

Ni la apatía ni la negligencia que produce el sobrepeso por un lado, ni la obsesión y la fobia que produce la extrema delgadez por otro te desencadenan el poder sentirte bien consigo mismo.

“Así como nadie engorda del aire, tampoco nadie adelgaza comiendo “

10 trucos para mantener a raya tu alimentación y poner en marcha tu cabeza y tu cuerpo:

1. **Empieza el día comiendo mas** para terminar el día comiendo menos.
2. **No comas hoy como si no hubiera un mañana.**
3. **No comas ni tu ni tus hijos mientras estáis haciendo otra actividad intelectual**

o **lúdica** (películas, juegos, espectáculos, libros, apuntes...) si distraes tu cerebro con otra cosa que no sea comer, dejas de controlar las cantidades que comes y tu nivel de hambre y de saciedad resuelve mas lentamente.

4. **Cuantos mas años cumples** debes ir progresivamente reduciendo la cantidad de comidas a lo largo de tu día. Si quieres y puedes comer de todo la cantidad tiene que ser cada vez menor.
5. **Si estás embarazada** no tienes que comer para dos. No tienes que comer el doble sino solo la cantidad necesaria para repartir con tu bebe. Mientras estés embarazada, ya sabes que no puedes tampoco comer **ni de todo, ni todo lo que quieras sino lo que debas.**
6. **Si te invitan a comer o cenar...** prepara el encuentro **cenando menos** si el encuentro ha sido a comer. Y si el encuentro es a cenar, **come menos.**
7. **Cuando emprendes un viaje o vas a acostarte** tienes que comer al menos dos horas antes de tu viaje o tu descanso. Tu cuerpo en pleno reposo no gasta solo acumula.
8. **Si vas a las fiestas de cumpleaños o cenas** vete sin mucho hambre, y esto se soluciona habiendo comido un par de horas antes una infusión o algún producto saciante. No hace falta que comas mas de lo que comerías en un día normal para quedar bien con el anfitrión.
9. **Una vez a la semana regálate un capricho de comida** que sacie tu memoria hasta la semana siguiente. Premiate cada semana con lo que mas te apetezca pero solo una vez cada 7 días.
10. **No te duermas inmediatamente después de haber comido,** sólo dos horas después de haber comido puedes sentarte o tumbarte.

Si te sientes bien contigo mismo, es mas fácil sentirte bien con los demás. Si te sientes bien con los demás, mantienes a raya la autoestima y el equilibrio personal

¿Merece la pena poder mantener el equilibrio contigo mismo y ser feliz también con los demás, solo porque tu forma de comer y de vivir sea racional e inteligente?

equilibrio diario en la alimentación+actividad física= peso estándar

peso estándar= equilibrio emocional y autoestima cada día.

Si comes, pon en marcha tu cabeza y no te pares



Si te interesa tener una vida saludable te recomiendo estos posts

[“El sedentarismo perjudica y deteriora seriamente tu salud, ponte en marcha desde ya... “](#)

[” ¿Fumas? si ya sabes por qué y para qué...adelante y disculpa las molestias “](#)