

GUÍA-AL DENTE Y CON TACONES

Como yo: comía sano y no bajaba de peso... hasta que entendí esto

Guía práctica para empezar a cuidarte de verdad (sin obsesiones ni complicaciones)



INTRODUCCIÓN

PERSONAL



"Durante mucho tiempo, creí que estaba comiendo bien: ensaladas, frutas, alimentos bajos en calorías, pero a pesar de todo no veía los resultados que esperaba. No sabía que no solo se trataba de comer sano, sino de saber organizar las comidas, escuchar a mi cuerpo, y también de darle descanso. Hoy sé que la clave es ser constante y equilibrada. Esta guía es lo que me hubiera gustado tener cuando estaba empezando mi camino hacia el bienestar. Aquí comparto lo que he aprendido, para que tú también puedas empezar a cuidarte sin complicaciones."

Soy Silvia, tengo 46 años, soy mami de tres preciosas niñas y lucho cada día por sentirme bien conmigo misma porque es la única forma de ser feliz y hacer feliz a los míos.

LOS 5 ERRORES MÁS COMUNES AL COMER SANO Y NO BAJAR DE PESO

Saltarse comidas o comer demasiado poco - Creer que comer menos es la clave, cuando lo ideal es mantener la energía de manera constante.

No organizar tus comidas - Comer de forma desordenada puede ser peor que comer algo "no saludable".

No mover el cuerpo lo suficiente - La actividad física es esencial para el bienestar integral.

Descansar mal - No dormir lo suficiente afecta el metabolismo y el bienestar general.

No escuchar tus emociones - Comer por ansiedad o estrés puede sabotear tus esfuerzos, por eso es importante reconocer el porqué detrás de tus hábitos alimenticios.

5 PASOS PARA EMPEZAR A CUIDARTE DE VERDAD

- 1.** Hidrátate conscientemente – Beber agua es fundamental, pero también saber cuándo y cuánto.
- 2.** Organiza tus comidas por adelantado – Planea tus menús y no dejes que el hambre tome decisiones por ti.
- 3.** Equilibra tus platos – Asegúrate de tener proteína, fibra y grasas saludables en cada comida.
- 4.** Muévete aunque sea 15 minutos al día – El movimiento, aunque sea mínimo, marca la diferencia.
- 5.** Escucha tu cuerpo y no la báscula – No te obsesiones con los números, más bien, pon atención a cómo te sientes.

CHECKLIST DE MINI HÁBITOS PARA TU BIENESTAR

- ☐ Hoy bebí 2L de agua
- ☐ Hoy caminé 20 minutos
- ☐ Hoy apagué el móvil 1h antes de dormir
- ☐ Hoy comí 5 veces, sin saltarme ninguna comida
- ☐ Hoy escuché mis emociones y comí conscientemente

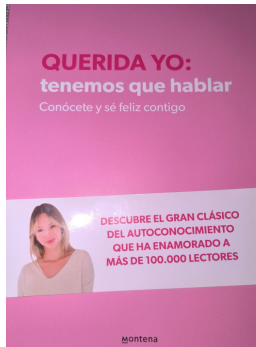


PEQUEÑOS TRUCOS, GRANDES CAMBIOS

Notas imperfectas pero bonitas

- 1.** Lo que a mí me funciona cuando no tengo ganas de cuidarme... es recordarme que no tengo que hacerlo perfecto, solo un poquito mejor que ayer.
- 2.** Mi truco para no picar entre horas cuando estoy ansiosa... es prepararme un té calentito, respirar hondo y preguntarme si es hambre del cuerpo o del corazón.
- 3.** Cuando me cuesta seguir una rutina, me recuerdo por qué empecé... y me hablo con cariño, no con exigencia.
- 4.** Hay días que solo me doy una ducha larga, me pongo música y cuento eso como autocuidado. Porque también vale.
- 5.** No siempre tengo ganas de comer sano, pero cuando lo hago, mi cuerpo me lo agradece... y yo también.

MI RINCONCITO SECRETO DE RECOMENDACIONES PARA TÍ:

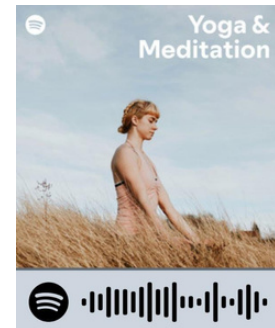


Un libro que me ha hecho despertar en muchos aspectos pero sobre todo el de mirar por mí y cuidarme es QUERIDA YO: tenemos que hablar.



@esmipsicologa- Elizabeth Clapés

Si te gusta la música y necesitas relajarte, mi recomendación es la playlist de Spotify:
YOGA & MEDITATION



Mi receta favorita para días tristes en los que sólo apetece comer porquerías: **DONUTS FIT**
La encontrarás en mi recetario.

Una infusión para esos momentos en los que necesitas una taza calentita entre las manos y disfrutar con los ojos cerrados: **ROOIBOS VAINILLA**.



Escúchate decir frente al espejo lo que vas a conseguir cada día:
ME VEO MAS GUAPA, VOY A ENFRENTAR ESTE MIEDO, VOY A CONSEGUIR ... MANIFIÉSTALO Y VISUALÍZALO

DESPEDIDA, ¿O NO?

Si te has sentido identificada, no estás sola. Estoy aquí para ayudarte a dar los primeros pasos en tu camino hacia un bienestar real y sin presiones. Comer bien y bajar peso sin dietas, es posible.

Estoy aquí para apoyarte en cada paso.



¿NECESITAS MI
AYUDA?



Instagram: @el.rinconcito.de.silvia

Mi Web: aldenteycontacones.net

WhatsApp: 657866026