

Reflexiona, sustituye y refuerza

Un proceso para mejorar tus hábitos de alimentación.



Cuando se trata de comer, todos tenemos hábitos muy arraigados. Algunos son buenos y otros no tan buenos.

Pese a que muchos de ellos los adoptamos desde que somos niños, siempre tenemos la oportunidad de probar nuevas opciones que se conviertan en un proceso para hacerlo más saludable.

Nos han hecho creer que comer saludable solo lo logramos comiendo lechuga y vegetales, pero no hay nada más lejos de la realidad.

La realidad es que tenemos muchísimas opciones de las cuales podemos crear nuestro propio balance nutricional mezclando sabores, texturas, olores...

Empezar a crear este balance No es abandonar toda tu alimentación actual en un solo día, es ir probando entre tantas opciones y quedarte con tus favoritas a lo largo del proceso.

Para esto necesitas un enfoque en el que Reflexiones, Sustituyas y Refuerces.

Elabora una lista de tus hábitos de alimentación:

Mantén un “diario de alimentos” durante unos días donde anotes todo lo que comes y la hora en que lo haces, esto te ayudará a descubrir cómo son tus hábitos actualmente.

Por ejemplo:

Puede ser que siempre quieres algo dulce cuando sientes una baja de tu energía a media tarde.

Por esto usa el diario de alimentos para elaborar la lista. Es bueno anotar cómo te sentías cuando decidiste comer, especialmente si no tenías hambre.

¿Estabas cansada o estresada?

Marca los hábitos de la lista que estén causando que comas más de lo necesario.

Los hábitos de alimentación que con frecuencia pueden llevar a un aumento de peso son:

- Comer muy rápido.
- Comer cuando no tienes hambre.
- Comer de pie
(puede hacer que comas sin degustar o muy rápido)
- Siempre comer postre.
- Saltarse comidas.
(o solo el desayuno).

Asegúrate de identificar todos los factores que desencadenan esos hábitos.

Identifica algunos de los que tratarás de cambiar primero.

Elabora una lista de factores “desencadenantes”

Revisando tu diario de alimentos tendrás más consciencia de dónde y cuándo surgen factores “desencadenantes” para comer sin tener hambre.

Anota cómo te sueles sentir en esas ocasiones. A menudo un “desencadenante” ambiental o un estado de ánimo particular es lo que nos impulsa a comer sin tener hambre.

A continuación te muestro alguno de los más comunes, marca el círculo de los “factores desencadenantes” de la lista que enfrentas a diario o cada semana.

Desencadenantes comunes que impulsan a comer cuando no se tiene hambre:

- Abrir un cajón y encontrar tu postre favorito.
Sentarte en casa a ver la televisión.
- Antes o después de una reunión o una situación de estrés en el trabajo.
- Llegar a casa del trabajo y no tener idea de lo que vas a comer.
- Que alguien te ofrezca un platillo que hizo ¡"solo para ti"!
- Pasar frente a un platillo dulce en un mostrador.
Sentarte en el comedor del trabajo cerca de la máquina expendedora de golosinas o refrigerios.
- Sentirse aburrida o cansada y pensar que comer algo le subirá los ánimos.

Reunirse con tu familia en el Día de Acción de Gracias puede ser un factor “desencadenante” para comer de más.

Sería bueno que pensaras en un plan listo para contrarrestar estos factores. Pero por ahora, concéntrate en los que tienes más a menudo.

Pregúntate lo siguiente para cada factor que has marcado con el círculo:

¿Hay algo que pueda hacer para evitar este desencadenante o esta situación?

De las cosas que no puedo evitar:

¿Puedo hacer algo distinto que sea más saludable?

Obviamente, no puedes evitar todas las situaciones que desencadenan hábitos de alimentación poco saludables, como las reuniones familiares.

En estas circunstancias, evalúa las opciones.

¿Podría sugerir o traer refrigerios y bebidas saludables?

¿Podría ofrecerse para tomar notas para distraer su atención de esos refrigerios?

¿Podría sentarse más alejado de la comida para que no le sea fácil agarrar algo?

¿Podría comer un refrigerio saludable antes de la reunión?

Sustituye los hábitos poco saludables con nuevos hábitos saludables.

Por ejemplo:

Al reflexionar sobre tus hábitos de alimentación, puede ser que te percatas de que comes demasiado rápido cuando estás sola.

Para contrarrestar esto, ponte de acuerdo para almorzar todas las semanas con un compañero de trabajo o invita a alguien más.

Aquí hay más ideas para sustituir los hábitos poco saludables:

Coma más despacio.

Si comes muy rápido, puede ser que acabes toda la comida del plato sin darte cuenta de que ya se había llenado.

Come solamente cuando en verdad tengas hambre.

En lugar de comer porque estás cansada, angustiada o con cualquier otro estado de ánimo.

Si te das cuenta de que no está comiendo con hambre sino por cómo te sientes, ponte a hacer otra cosa que no implique comer.

Puede ser que te sientas mejor con una caminata rápida o llamando por teléfono a un amigo.

Planifica las comidas con tiempo

Asegúrate de que serán saludables y bien balanceadas.

Refuerza tus nuevos hábitos saludables y se paciente contigo misma.

Los hábitos se forman con el tiempo, no se adoptan de la noche a la mañana.

Cuando veas que estás practicando un hábito que no es saludable, detente rápidamente y pregúntate:

¿Por qué estoy haciendo esto?

¿Cuándo comencé a hacerlo?

¿Qué necesito cambiar?

No seas muy ruda contigo misma ni pienses que un error arruinará todo un día de hábitos saludables.

¡Tú puedes lograrlo!

¡Lo puedes hacer un día a la vez!



Soy Jomar Hernandez,
Coach de Salud, Maestra de
REIKI, Meditación y ayudo
mujeres con sus metas de
salud para sentirse más
felices y prosperas.
**Muchas de ellas ya
disfrutan de resultados:**



Debo bajar de peso no es cosa de querer es cosa de que debo, y este Detox esta super en tres dias que me puse las pilas baje 4 libras. Hoy me pese, pesaba 211.5 y hoy 207.0 me quede con el ojo cuadrado porque desde hace dos meses ando intentando, he dejado helados, galletitas, quesos, leche no tomo ni yogures, pero queso como raton. Lo dejeee, hace ya un mes, todo cuesta si decir no cuesta mas que decir si porque sera? todo lleva su tiempo, la cosa es caer y volver a levantarse con mas animo y mas desicion. Deje soda uf eso cuesta, porque el agua me sabe asquerosa, no es lo mismo el agua que yo tomaba directamente de un molino de agua o de un pais sin tantos quimicos pero lo hice camufo el agua con te jijjjjjj!

Jomar Hernandez

3 Comments Seen by 11



Te ha sucedido que haz llegado con tu familia y te reciben felices de mirarte, tú los abrazas y sientes ese amor incondicional hermoso. Ellos no te juzgan, te consienten y te sientes especial porque ellos se encargan de recordarte, lo único, lo extraordinario y lo bello que eres. El pasado fin de semana me reuní con una nueva familia, el retiro con Jomar Hernandez, Veronica Cital y Melva Zabala "Soy consciencia" es una experiencia que permanecerá siempre en mi corazón. Todos los que contribuyen a que esto suceda, tienen muy claro su propósito de vida y lo desarrollan de una manera excepcional. Date la oportunidad de vivir la experiencia que yo viví. No te arrepentiras. 🙏❤️



Estos an sido mis resultados después de elegir pequeños hábitos en mi vida 3 años que empecé a suplementarme y a tomar mejores decisiones para nutrir mi cuerpo, mente y espíritu. Estoy súper feliz de verme y sentirme bien. Y sobre todo hacerlo con mi familia, gracias a mi querida coach de salud, Jomar Hernandez por todo su apoyo que me brindó, por enseñarme a elegir opciones saludables y deliciosas. La mejor coach que puedes encontrar en Utah recomendada 🙏%



Jomar Hernandez y 50 personas más

4 comentarios