



MÉTODOFIVE
by Sonia Lucena

**¡ OLVIDATE
DE LAS DIETAS
“ PARA SIEMPRE ” !**

by Sonia Lucena



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmetodofive



Casi todo el mundo sabe lo que significa comer “bien”, pero es muy importante ser consciente de aquellos alimentos de los que te rodeas.

Tómate tu tiempo para reflexionar sobre los alimentos que tienes en tu cocina para ser consciente de los que son saludables y los que no lo son.

Te darás cuenta de si estás promoviendo tu alimentación saludable o no



1

Confecciona tu lista:

Describe el tipo de alimentos que hay en tu nevera. ¿Ves más alimentos frescos o más alimentos procesados?

¿Qué tipos de alimentos hay en tu congelador?

By Sonia Lucena



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmetodofive

¿Qué encuentras en tu despensa?

¿En qué aspectos crees que tu alimentación no es correcta?

By Sonia Lucena



"Planificar es traer el futuro al presente para que puedas hacer algo al respecto ahora"

- Alan Lakein



3

¿Te has sorprendido yendo a la cocina a la hora de comer o de cenar y abrir el frigorífico para improvisar "algo"?

Sin duda la planificación es muy importante para poder organizar tus comidas de forma saludable.

¿En qué momento de la semana organizas las comidas que vas a preparar y con cuanto tiempo las planificas?

Cuando haces la lista de la compra ¿estás pensando en los platos que vas a cocinar o improvisas?

¿Cuántas ingestas realizas al cabo del día, en qué horas y qué tipo de alimentos comes? Incluye si picas entre horas y qué es lo que más picas

"La comida que comes puede ser la más poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno"

-Ann Wigmore



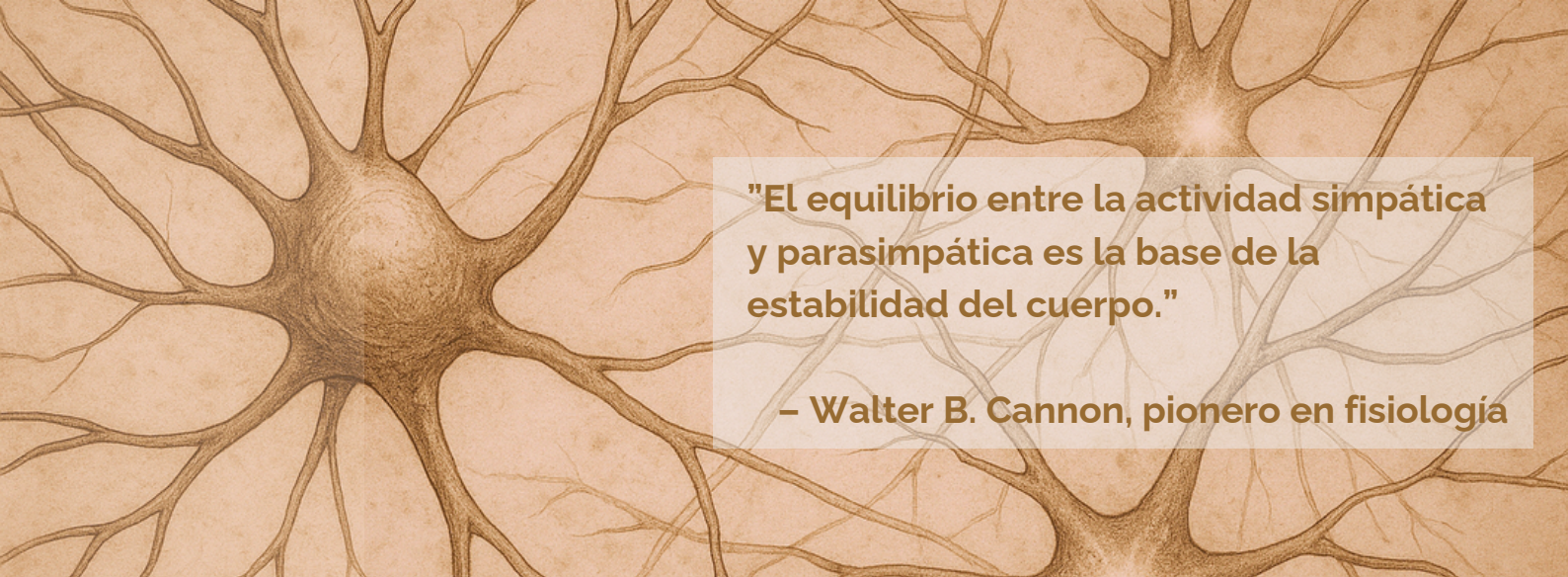
4

El momento de realizar la compra es importante, saber decidir los mejores alimentos para tu platos diarios marcará la diferencia entre comer de forma saludable o no.

¿Sabes como realizar una compra saludable? ¿Comprendes las etiquetas de los alimentos? ¿Sabes diferenciar los alimentos menos procesados?

¿Podrías decirme qué alimentos pertenecen al grupo de los hidratos de carbono y como crees que están afectando a tu sobrepeso?

¿Crees que necesitas ayuda con alguno de los aspectos anteriores?



"El equilibrio entre la actividad simpática y parasimpática es la base de la estabilidad del cuerpo."

- Walter B. Cannon, pionero en fisiología

5

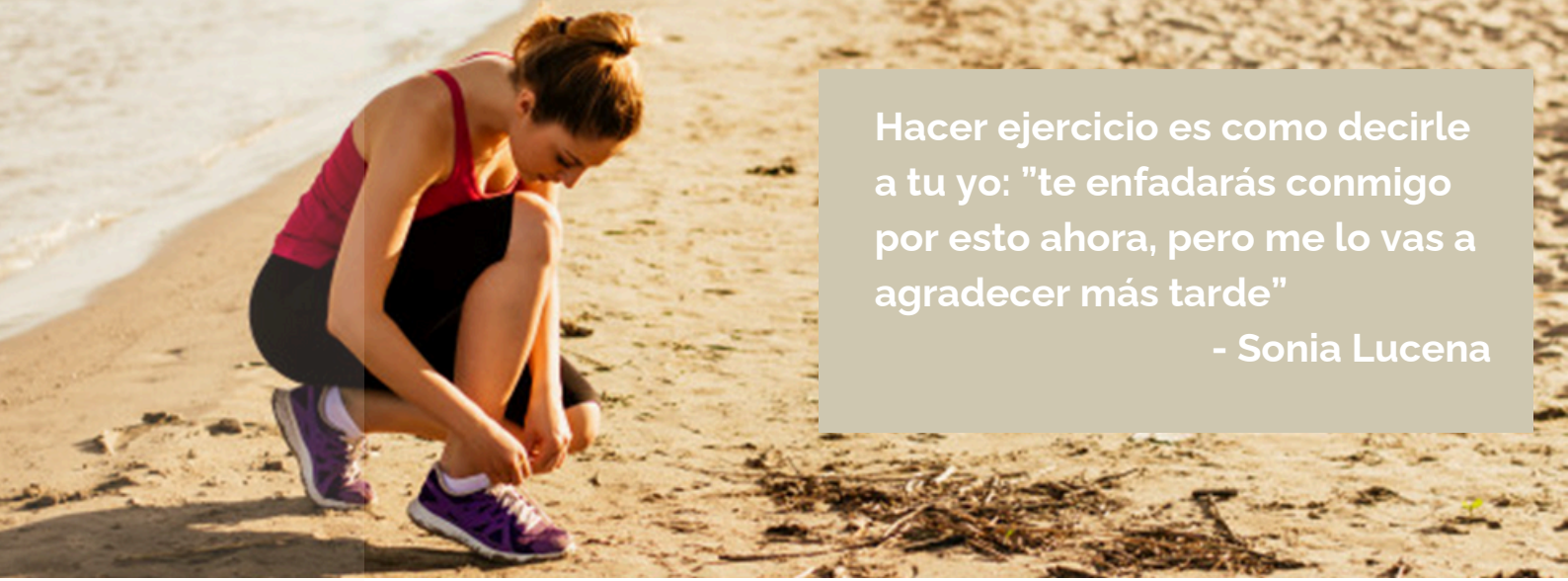
El equilibrio entre el sistema nervioso simpático (activación, alerta, gasto de energía) y el parasimpático (relajación, recuperación, reparación) es fundamental para tu salud.

Cuando este balance se rompe y tu cuerpo vive demasiado tiempo en "modo simpático", aparecen problemas como:

- Dificultad para dormir o sueño poco reparador.
- Ansiedad, nerviosismo o sensación de estar siempre en alerta.
- Mayor acumulación de grasa abdominal.
- Problemas digestivos (ardor, digestiones pesadas, colon irritable).
- Cansancio crónico y falta de energía.
- Alteraciones hormonales que dificultan perder peso.

¿Sientes alguno de estos síntomas en tu día a día? Describe aquellos que sientas:





Hacer ejercicio es como decirle a tu yo: "te enfadarás conmigo por esto ahora, pero me lo vas a agradecer más tarde"

- Sonia Lucena

6

Todos sabemos que hacer ejercicio es importante, pero muchas veces cualquier excusa es buena para posponer nuestros propósitos.

¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio? ¿De qué duración es cada sesión? En caso de que no hagas ejercicio explica si no lo has hecho nunca y por qué no lo realizas ahora.

Enumera al menos 3 razones por las que crees que hacer ejercicio es importante para tu salud

¿Crees que el no hacer ejercicio está perjudicando a tu salud? Argumenta tu respuesta

“Comer bien no basta para tener salud. Además hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará”.

- Hipócrates

7

¿Cómo puedes saber si llevas un estilo de vida activo?

Elige para cada pregunta la respuesta que mejor defina tu conducta habitual. Anota la puntuación que le corresponde.

	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
Mantengo mi peso deseado, evitando engordar o adelgazar.	3	1	0
Practico ejercicios vigorosos durante 15 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana (correr, nadar, caminar rápido, etc.)	3	1	0
Practico ejercicios que mejoran mi tono muscular durante 15 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana (yoga, gimnasia, etc.)	3	1	0
Dedico parte de mi tiempo libre a participar en actividades individuales, en familia o en grupo que incrementan mi nivel de forma física (jardinería, tenis, paddle, surf, rafting..)	3	1	0

Valoración.

Sumar la puntuación obtenida en las 4 preguntas:

9-10: Excelente. Tus respuestas indican que tus hábitos relacionados con el ejercicio y la forma física son saludables. Si los mantienes es probable que este factor no presente un riesgo para tu salud y seas un buen ejemplo para tu familia y amigos.

6-8: Tus hábitos son buenos desde el punto de vista de la salud pero puedes mejorarlos. Fíjate en las respuestas A veces y Casi nunca. Considera qué cambios puedes realizar para mejorar tu puntuación. A veces pequeños cambios puede ayudarte a mejorar tu salud.

3-5: Empiezan a aparecer algunos factores de riesgo para tu salud. Es posible que necesites más información sobre dichos riesgos o plantearte hacer algo para eliminarlos. Si necesitas ayuda no dudes en buscarla.

0-2: Es posible que estés asumiendo riesgos graves e innecesarios para tu salud. Quizá no seas consciente de dichos riesgos o de cómo eliminarlos. Necesitas más información o ayuda para mejorar tu salud.



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmetodofive