



MÉTODOFIVE
by Sonia Lucena

¡ OLVIDATE DE LAS DIETAS “ PARA SIEMPRE ” !

by Sonia Lucena



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmetodofive

Día 3- ADELGAZAR NO ES GENÉTICA, DESCUBRE LA VERDAD

Factores endógenos, exógenos y epigenética



Todo lo que has vivido te ha hecho quien eres hoy y esto se debe en gran medida a tus antecedentes familiares.

REFLEXIONAR SOBRE LO QUE HAS APRENDIDO RESPECTO A TUS HÁBITOS TE AYUDARÁ A SABER CUALES SON LOS QUE DEBES TRABAJAR PARA REPROGRAMARLO.

1

¿Cómo eran los hábitos alimenticios en tu familia? ¿Cuántas ingestas realizabais al día?, tipos de platos, entorno en el que se realizaban las comidas, etc...

Explica cómo es la constitución de tus padres o si te has criado con algún otro familiar explica si tenía sobrepeso.

Alimentarnos e integrarse en un entorno saludable para conseguir un peso saludable.



@sonialucena.nutrición
@centrointegralmetodofive

“De tus padres no solo heredas rasgos morfológicos, también recibís sus hábitos y contumbres, sus pensamientos y percepciones, pero si son insalubres siempre puedes renunciar a la herencia y cambiar tu futuro.

Es maravilloso saber que tienes el poder de llevar las riendas de tu vida y dejar una mejor herencia a tus hijos”

-Sonia Lucena

2

Las reuniones familiares son momentos para compartir felicidad y momentos edificantes, sin embargo, muchas de mis pacientes las viven como momentos de tensión e incluso las evitan con frecuencia. En tu caso personal:

¿Temes estos momentos porque sabes que van a surgir comentarios sobre si estás o no a “dieta”, si has subido o bajado de peso, etc, y/o porque nunca sabes que ponerte porque no te ves bien y te preocupa lo que piensen los demás?

¿Cómo se expresa tu entorno familiar ante tu exceso de peso? ¿Qué comentarios te hacen sobre tu estado físico? ¿Te hablan al respecto e incluso te recomiendan que pierdas peso?

¿Terminas comiendo “cualquier cosa” en esas comidas, sin medida ni control porque “un día es un día”?





3

La epigenética y sus consecuencias en ti:

La epigenética es la ciencia que estudia cómo los factores externos —como la alimentación, el ejercicio, el sueño, el estrés o incluso las emociones— pueden activar o desactivar genes.

No cambia la información genética que heredamos, pero sí determina cómo esos genes se expresan.

En otras palabras: no estás condenado por tu herencia genética. Lo que haces cada día puede influir en tu metabolismo, tus hormonas, tu sistema nervioso... y por tanto en tu capacidad para adelgazar.

Responde a estas preguntas si conoces las respuestas:

- Si tu genética no cambia... ¿por qué tu metabolismo a veces funciona más lento o más rápido según tu estilo de vida?

- ¿Qué hábitos de tu día a día podrían estar activando genes que favorecen acumular grasa sin que lo sepas?

- ¿Has pensado que tus hormonas del hambre y la saciedad podrían estar influidas por cómo se expresan tus genes?

- ¿Por qué crees que el estrés o la falta de sueño pueden hacer que engordes más fácilmente?





“Cada día de nuestra vida hacemos depósitos en los bancos de memoria de nuestros hijos”
- Charles R. Swindoll

4

Si no cambias tus hábitos alimenticios ¿Cómo crees que serán los hábitos alimentarios de tus hijos y cómo crees que afectarán los hábitos que adquieran a su salud y como consecuencia a su peso?



LOS CAMBIOS DURADEROS SOLO SE PRODUCEN SI EXISTE UNA MOTIVACIÓN DESDE EL INTERIOR. SER CONSCIENTE DE LOS FACTORES ENDÓGENOS QUE TE AFECTAN TE AYUDARÁ A ENCONTRAR MILLONES DE RAZONES PARA CAMBIAR PARA SIEMPRE.

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”

-Edward Stanley



@sonialucena.nutrición
@centrointegralmetodofive

“Ya que voy a estar conmigo para siempre, que bueno sería ponerme conscientemente de mi lado”

-Jorge Bucay



5

Del mismo modo que haces con las cosas más preciadas, por ejemplo, tu coche, tu cuerpo también necesita ser cuidado, revisado y puesto a punto. Veamos como te encuentras:

Cuándo te realizaste la última analítica de sangre para conocer la realidad de tu estado de salud ¿Qué parámetros han salido irregulares y por qué?

¿Padeces de hipotiroidismo? ¿Estás siendo medicada? ¿Crees que no podrás adelgazar porque tienes esta circunstancia?



“El camino es maravilloso, tu decides si disfrutarlo o padecerlo”

- Sonia Lucena



8

¡Que no seas tu misma quien limite tu libertad!

¿Qué crees que puede pasarte si no empiezas a cuidar tu salud y alimentación ya mismo?



@sonialucena.nutrición
@centrointegralmetodofive

De acuerdo a los estudios de la Facultad de Ciencias Médicas: “los individuos con mayor riesgo de enfermar por estrés... presentaron mayores índices de obesidad y entre sus hábitos alimentarios se destacó que ... hacían ayunos más prolongados, frecuente picoteo entre comidas, generalmente en base a azúcares refinados e incumplimiento de horarios”

6

¿Padeces, estrés, depresión o ansiedad? ¿Cual crees que es el motivo?

¿Crees que tus hábitos alimentarios y tus rutinas de vida afectan a tu estado de ánimo?



SER CONSCIENTE DE TU SITUACIÓN

ES EL PRINCIPIO DEL FIN DEL PROBLEMA

Cuando se desea cambiar una situación negativa se deben avanzar 3 pasos:

- 1.- Reconocer el problema (ser consciente del punto en el que te encuentras)
- 2.- Buscar la ayuda apropiada que te lleve a realizar el cambio por el camino correcto.
- 3.- Desarrollar la voluntad que te impulse a alcanzar tu meta sin vacilar.

“Cada día me miro en el espejo y me pregunto: “Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?”.

Si la respuesta es “no” durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo”

-Steve Jobs

¡Hoy es el primer día de tu nuevo yo!

No te olvides de asistir a la clase de mañana donde vas a ver los dos hábitos más importantes que debes controlar para alcanzar y mantener tu peso ideal de forma saludable, para siempre.



@sonialucena.nutrición

@centrointegralmetodofive