

Pilar Benítez

AUTOCUIDARSE

12 hábitos infalibles para vivir
con salud, energía y armonía

práctica
alpa

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	13
Cómo empezó todo	15
Qué anhelas en tu vida	18
Cómo se adquieren los hábitos	20
Cómo usar este libro	23
El impacto global de los hábitos de autocuidado	25
La actividad física	27
Recursos para ir más allá	28
1. EL HÁBITO PARA NO TENER BAJONES DE ENERGÍA	
Autoevaluación	31
El porqué del hábito	32
Beneficios de adquirir este hábito	34
Cómo ponerlo en práctica	38
Más recursos hábito 1	43
2. EL HÁBITO QUE NOS ALEJA DE LA COMIDA BASURA	
Autoevaluación	49
El porqué del hábito	50
Beneficios de adquirir este hábito	52

Cómo ponerlo en práctica	57
Más recursos hábito 2	58
3. EL HÁBITO PARA DESINTOXICAR Y REJUVENECER EL ORGANISMO	
Autoevaluación	63
El porqué del hábito	64
Beneficios de adquirir este hábito	65
Cómo ponerlo en práctica	68
Más recursos hábito 3	69
4. EL HÁBITO PARA MANTENER A RAYA EL COLESTEROL	
Autoevaluación	77
El porqué del hábito	78
Beneficios de adquirir este hábito	80
Cómo ponerlo en práctica	84
Más recursos hábito 4	88
5. EL HÁBITO QUE NOS HACE SENTIR LIGEROS	
Autoevaluación	93
El porqué del hábito	94
Beneficios de adquirir este hábito	96
Cómo ponerlo en práctica	97
Más recursos hábito 5	100
6. EL HÁBITO PARA ESTAR MÁS TRANQUILOS	
Autoevaluación	103
El porqué del hábito	104

Beneficios de adquirir este hábito	110
Cómo ponerlo en práctica	111
Más recursos hábito 6	114
7. EL HÁBITO PARA PRIORIZAR LO IMPORTANTE	
Autoevaluación	121
El porqué del hábito	122
Beneficios de adquirir este hábito	123
Cómo ponerlo en práctica	124
Más recursos hábito 7	129
8. EL HÁBITO PARA RENDIR Y SER EFICIENTE	
Autoevaluación	131
El porqué del hábito	132
Beneficios de adquirir este hábito	134
Cómo ponerlo en práctica	135
Más recursos hábito 8	139
9. EL HÁBITO PARA MANTENER LA MENTE ACTIVA Y ABIERTA	
Autoevaluación	141
El porqué del hábito	142
Beneficios de adquirir este hábito	144
Cómo ponerlo en práctica	144
10. EL HÁBITO PARA ALINEARNOS CON NUESTRO PROPÓSITO	
Autoevaluación	149
El porqué del hábito	150

Beneficios de adquirir este hábito	153
Cómo poner en práctica el hábito	154
Más recursos hábito 10	158
11. EL HÁBITO PARA DESARROLLAR FELICIDAD GENUINA	
Autoevaluación	163
El porqué del hábito	164
Beneficios de adquirir este hábito	167
Cómo ponerlo en práctica	169
Más recursos hábito 11	171
12. EL HÁBITO PARA SENTIR LIGEREZA EMOCIONAL Y NUTRIR RELACIONES CONSTRUCTIVAS	
Autoevaluación	173
El porqué del hábito	174
Beneficios de adquirir este hábito	179
Cómo ponerlo en práctica	180
Más recursos hábito 12	185
+1. EL SUPERHÁBITO QUE AUMENTA EL NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA	
Autoevaluación	187
El porqué del hábito	188
Beneficios de adquirir este hábito	189
Cómo ponerlo en práctica	191
HASTA PRONTO (A MODO DE DESPEDIDA)	195
FUENTES	197

NOTA DE LA AUTORA

Este libro es un medio de divulgación de consejos y propuestas para tu autocuidado. No pretende en ningún caso sustituir las pautas o tratamientos prescritos por tu médico.

PRESENTACIÓN

A menudo leemos o escuchamos informaciones sobre lo importante que es seguir un estilo de vida saludable para mejorar nuestra calidad de vida y reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Hace poco, por ejemplo, se publicó una noticia que presentaba una extensa investigación sobre el riesgo genético de sufrir demencia y su relación con los hábitos de vida. El estudio, realizado por dos universidades americanas, la de Minnesota y la de Carolina del Norte, consistió en un seguimiento a once mil personas durante nada menos que tres décadas, desde 1987 hasta 2019. Los resultados pusieron de manifiesto algo que los neurólogos ya sospechaban: que, por muy alto que sea el riesgo de una persona de sufrir alzhéimer, si mejora sus hábitos de vida, puede reducirlo notablemente.

Esto confirma algo que, por otra parte, parece de sentido común: si uno lleva un estilo de vida saludable, el riesgo de padecer enfermedades (coronarias, digestivas, degenerativas, mentales) disminuye, incluso aunque haya cierta predisposición genética.

Los hábitos de vida saludables no solo nos protegen de la enfermedad, sino que nos proporcionan bienestar. Escucho a menudo a personas que se quejan de problemas que, aunque *a priori* no parecen graves, les producen malestar o incluso pueden llegar a provocar problemas de cierta importancia: cansancio reiterado durante el día, falta de concentración, hinchazón en algún lugar del cuerpo, sensación de sentirse sobrepasadas, ansiedad, irritabilidad, etc. Todo eso puede mejorar con unos hábitos adecuados, los cuales nos permitirán vivir con salud, energía y armonía.

El uso aquí, y en el subtítulo del libro, de la palabra armonía no es gratuito. En este libro, presento una selección de buenos hábitos para alcanzar un estado de armonía, entendiéndolo como un estado de paz, concordia y entendimiento con uno mismo, con los demás y con el entorno.

Aplicarlos, como veremos, requiere motivación, pero también unas pautas contrastadas que nos sirvan de guía y orientación. No basta con tener ganas de mejorar, es necesario también seguir una serie de indicaciones fundamentadas sobre el propio cuidado del cuerpo, de la mente y de las emociones. Y seguirlas todas, porque si aplicamos unas sí y otras no, no obtendremos los mejores resultados posibles. Todo en nosotros, y en el universo, está interrelacionado, de modo que, ¡todo cuenta!

Llevo más de veinte años dedicada a asesorar a personas y a acompañarlas en el desarrollo de hábitos de autocuidado. No es una profesión al uso; de hecho, cuando emprendí mi singladura como profesional en este campo, había todavía pocos especialistas. Cuando me preguntaban a qué me dedicaba, me costaba mucho definirlo. Finalmente, encontré una forma de hacerlo clara y sin adornos:

Me dedico a asesorar a las personas sobre cómo cuidar de sí mismas. Las acompaño en la revisión de sus hábitos y en la adopción de otros nuevos que impacten de forma positiva en sus vidas. Esos hábitos están relacionados con la alimentación, el descanso, el ejercicio, la interacción con la naturaleza, el cultivo de la atención, el orden y la simplificación, la meditación y la higiene emocional. Como resultado de este proceso de cambio, obtienen una vida más satisfactoria, armónica y plena.

Esto es justo lo que vas a encontrar en este libro, si decides seguir leyendo. Intentaré detallar el método que aplico en mi práctica profesional con mis clientes y clientas. Un método del que se han beneficiado en estos veinte años miles de personas. Espero que a ti también te resulte de interés y, sobre todo, que te inspire y sea útil para tu autocuidado.

CÓMO EMPEZÓ TODO

En mi juventud no me faltó de nada: tuve una familia que me apoyaba, pude estudiar en una de las mejores universidades de negocios, me casé joven y construí una bonita familia. En aquel entonces, con la ignorancia de la juventud, pensaba que aquella felicidad sería para siempre, pero, sin que yo lo sospechara, se avecinaban grandes cambios en mi vida.

Era madre de dos niñas, la mayor de tres años y la pequeña de once meses. Un día, mientras estaba trabajando, recibí una llamada. Era mi vecina y me dijo que fuera al hospital, que a mi niña de once meses le pasaba algo grave. Cuando colgué el teléfono *supe* que había muerto. El médico nos lo confirmó: muerte súbita. Murió de repente.

Sentí que algo se derrumbaba. Empecé a darme cuenta de que, aunque creamos que controlamos nuestras vidas,

vivimos totalmente expuestos. Sin dejar pasar muchos días, tomé la decisión de recoger todo mi dolor e intentar digerirlo y asimilarlo. Tenía una preciosa niña de tres años, una vida por delante y no podía hundirme.

Buscando cómo trabajar la aceptación de la pérdida empecé a leer libros sobre meditación. Poco después, hice cursos. Mi práctica, al principio breve y espaciada, me dio un cierto refugio. Poco a poco pude salir del ciclo de la tristeza y empezar a comprender que nada es para siempre, que todo puede cambiar en cualquier momento. Y empecé a sentirme cómoda con ello, sin miedo ni angustia.

Ahí empecé a cambiar algunos hábitos. Integré la meditación en mi día a día. Aprendí a encontrar espacios para estar conmigo misma, estar en orden, reconciliarme con mis ideas, pensamientos, pérdidas y decepciones. Todo ello fue ordenando mi interior. En los siguientes años nacieron mis dos hijos menores y sentí que había recuperado la ilusión.

Pero de nuevo surgió un imprevisto, peor aún, uno de esos grandes contratiempos que la vida pone de vez en cuando en tu camino. Un día, mientras cargaba unas cajas durante una mudanza, sentí un dolor agudo en la parte final del intestino. Nunca había sentido algo parecido, no podía ni respirar. Tuve que ir a las urgencias del hospital y en menos de una hora estaba en el quirófano. Me operaron para reparar una fisura intestinal.

Tras la operación, parecía que todo había ido bien y que la recuperación iba a ser rápida, sin apenas molestias ni dolor. Pero fue el inicio de un viacrucis. A pesar de seguir los consejos médicos para las curas, no cicatrizaba bien. Sangraba y existía un gran riesgo de infección. Y no solo eso: ir al lavabo era angustioso.

Seguí criando a mis hijos, todavía pequeños, y aparentando que no pasaba nada, pero perdí mucho peso y me debilité. No sabía cómo solucionarlo. Empecé a buscar remedios por mi cuenta, pero, por mucho zumo verde que tomaba, no mejoraba. Lo positivo fue que, ya en aquel momento, empecé a intuir que cuidar de mis hábitos alimenticios podría ser clave, por eso empecé a visitar a expertos en nutrición, consultar y leer bibliografía especializada, investigar y formarme con diferentes cursos de cocina. Descubrí nuevos ingredientes y cómo combinarlos adecuadamente. ¡Y en pocas semanas me encontraba mucho mejor! Más aún: la herida había empezado a cicatrizar.

Aquel cambio me transformó en todos los sentidos. Físicamente, me sentía con mucha más energía y muy recuperada, notaba mi mente más despejada y empezaba a ver la vida de una forma muy diferente.

Me sumergí en el estudio y la práctica de aquellos cambios que estaba experimentando. Profundicé en el poder terapéutico que tienen los alimentos y la meditación y se despertaron en mí un interés y unas ganas que fueron el inicio de una nueva profesión. Me formé en nutrición energética, cocina natural y terapéutica. Esta última consiste en la elección de los alimentos y las formas de combinarlos y cocinarlos adecuadas para ayudar a mejorar diferentes problemas de salud. ¡Todo un mundo! Al cabo de un tiempo empecé a acompañar a personas en el proceso de implantación de cambios de hábitos alimentarios y a descubrir cuán importante es tomar las riendas del propio autocuidado. Ah, y por el camino la vida me regaló una nueva hija.

Desde entonces, y hasta hoy, no he dejado de aprender y trabajar con la misma ilusión. Y con la convicción, reafirmada con los casos de cientos de personas, de que pequeños cambios en nuestra vida construyen o destruyen nuestro bienestar.

Adoptar hábitos saludables siempre es positivo, siempre suma. Lo he visto en muchas personas, sobre todo en aquellas que eran presa del agotamiento físico y se sentían faltas de energía; o que se sentían atrapadas en sus pensamientos y se encontraban mentalmente exhaustas; o que transitaban por momentos complicados en su vida y se sentían sobrepasadas. A lo largo del libro veremos algunas de estas historias reales, las cuales confirman el poder de los pequeños hábitos para lograr grandes transformaciones.

Todo empieza con la decisión de querer cambiar algo que no funciona bien y que provoca malestar o sufrimiento. Cuando tomamos la decisión de autocuidarnos, ya estamos empezando a cambiar. El resto del camino, si deseas recorrerlo, está en este libro, en concreto en los doce hábitos que te propongo adquirir para alcanzar una vida en armonía contigo y con tu entorno.

QUÉ ANHELAS EN TU VIDA

Al inicio de cada proceso, pregunto a las personas que buscan mi ayuda: ¿Qué anhelas en tu vida?

Puede parecer un poco fuera de lugar hacer este tipo de reflexiones cuando estamos hablando de cambio de hábitos, pero no lo es.

Suelo obtener respuestas parecidas a estas:

«Encontrar sentido a lo que hago».

«Sentirme bien en mi cuerpo».

«Sentirme bien con los demás».

«Sentirme parte de la naturaleza y del entorno».

«Disfrutar de la vida».

Son cinco grandes objetivos que en algún momento todos nos hemos planteado. Y son el detonante de fondo de muchos de los anhelos de personas muy diferentes. Los hábitos que veremos en este libro van dirigidos a conseguir esas aspiraciones. No se trata solo de obtener un bienestar físico y mental, sino de disfrutar de una vida con sentido. O, aunque ya se ha abusado mucho de esta idea, de tener una vida feliz. A la hora de definir la felicidad, los grandes maestros y los investigadores coinciden al decir que sería:

- vivir disfrutando del momento, de cada instante, conectados con todo lo que se nos presenta;
- conscientes de lo que es fácil y difícil, en un estado de atención;
- y gestionando lo que nos sucede con serenidad y confianza.

Tomar conciencia de la relevancia de adoptar unos hábitos saludables nos pueden ayudar, en definitiva, a tener una vida más feliz, a no dejarnos llevar por ideas externas de lo que es el éxito y a encontrar nuestra propia definición. Para ello, tenemos que empezar por cuidarnos. Todos tenemos una sabiduría innata sobre cómo cuidarnos, pero, en algún momento, por lo general cuando somos todavía muy jóvenes, nos despistamos y dejamos de escuchar nuestra voz interior. Nos dejamos llevar por aquello que la sociedad parece identificar con una vida feliz y dejamos de desarrollarnos en armonía con lo que somos. Y tenemos que hacer un camino de vuelta para reencontrarnos.

En este proceso, he comprobado que los hábitos son clave, porque modifican a la persona que los adquiere, modulan su naturaleza de una determinada manera, le hacen ser de

un determinado modo. Desde este punto de vista, se pueden definir los hábitos como una segunda naturaleza. *A priori*, todos somos bastante parecidos, pero lo que seamos al final depende en gran parte de cómo sepamos llevar a cabo nuestro propio desarrollo. Depende de nuestros actos diarios. Como reza una conocida frase del novelista británico Charles Reade: «Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino».

Los hábitos determinan no solo nuestro bienestar, sino también nuestra realización personal, pues nos permiten perfeccionar nuestro potencial.

CÓMO SE ADQUIEREN LOS HÁBITOS

Los hábitos se adquieren mediante el ejercicio de las acciones correspondientes. ¿Cómo se aprende a cocinar? Cocinando. ¿A ser amable? Llevando a cabo acciones amables. ¿A correr? Poniéndose las zapatillas y saliendo a dar las primeras zancadas. ¿A meditar? Sentándose en silencio una y otra vez. Y así sucesivamente.

Es muy importante tener claro que los hábitos se adquieren con la práctica. No hay otro modo.

El problema es que no siempre nos damos cuenta de lo que hacemos. Actuamos de forma semiautomática, por inercia. De esta manera, no somos conscientes de cómo nuestras rutinas diarias determinan nuestra vida y nuestro destino.

Pero hay momentos en la vida en los que, un suceso significativo (un fallecimiento súbito, una enfermedad insidiosa) nos ayuda a abrir los ojos, y descubrimos que hace tiempo que actuamos con el piloto automático y que eso nos está haciendo

infelices. El cambio empieza con una toma de conciencia y con la elección de los actos que, si persistimos y la vida nos acompaña, nos acerquen a ser la persona que queremos ser.

Ahora bien, cambiar de hábitos no es fácil. Esta es una de las primeras cosas que descubrí cuando empecé con mi recorrido como asesora y facilitadora de cambio de hábitos. Con frecuencia, mis clientes se resistían a poner en práctica aquello que para mí era evidente y estaba cargado de beneficios. Yo pensaba: «Ahora que lo ha visto, lo va a implementar tan pronto como llegue a casa». Pero no. Nada más lejos de la realidad. ¡Vaya chasco!

¿Cómo era posible que esas personas no fueran capaces de comprender la mejora que iban a conseguir con mis fabulosas propuestas de cambio de hábitos? Sencillamente, porque no las veían como algo tan obvio.

No sabían cómo integrar los nuevos hábitos, en qué momento empezar a introducirlos, de qué forma crear los necesarios rituales o cómo liberarse de los malos hábitos que anhelaban sustituir. No veían claro cómo aplicarlo. Y con las dificultades iniciales, perdían la motivación. A pesar de todas mis explicaciones sobre las fabulosas ventajas que iban a conseguir, no percibían el cambio como algo atractivo.

Me di cuenta de que no era suficiente diseñar un esquema adecuado a cada persona, sino que además era fundamental:

- Acompañarlos para facilitar la integración de los hábitos.
- No generar fricción en sus vidas.
- Despertar en ellos la ilusión por aplicar los cambios, de modo que no los vieran como una obligación, sino como una oportunidad.

- Y, por último, encontrar la forma de que experimentaran una recompensa al aplicar los nuevos hábitos. La relación coste-beneficio debía ser percibida como positiva. Si no generan dopamina, no se movilizarán.

Poco a poco fui diseñando un método que, en esencia, es el que te presento en estas páginas. Este método consta de tres partes:

1. El porqué del hábito.
2. Beneficios de adquirirlo.
3. Cómo integrarlo.

Precisamente estas tres partes son las que encontrarás en cada uno de los 12 hábitos de autocuidado que te propongo. Sin duda, hay más, pero estos 12, por mi experiencia, son los más transformadores y los que tienen la capacidad de mejorar nuestra vida en poco tiempo.

Por tanto, el objetivo es integrarlos en nuestro comportamiento diario siguiendo estos tres pasos:

1. Comprender por qué nos conviene.
2. Constatar los beneficios que nos producen.
3. Conseguir que nos resulte fácil aplicarlos.

¿Y durante cuánto tiempo? Recomendando una pauta estándar de un mes por cada hábito. Es decir, practicar un hábito durante un mes antes de pasar al siguiente, de manera que en un año incorporarás los 12 que propongo. Si lo logras (estoy segura de que sí), experimentarás un gran cambio para mejor en todos los aspectos: físico, mental, relacional, espiritual, etc.

Empieces cuando empieces, cuenta un mes desde el primer día para el primer hábito y un año en total. No te recomiendo empezar en el mes de diciembre, porque las celebraciones dificultan el proceso, ni en el mes de agosto si tienes vacaciones. Aplica el sentido común y cierta flexibilidad. Por ejemplo, si empiezas en junio y tienes vacaciones en agosto, puede ser recomendable hacer un paréntesis ese mes, de manera que el programa en total dure 13 meses en lugar de 12. No se trata de hacerlo en tiempo récord, sino de hacerlo bien para que los nuevos hábitos queden incorporados para siempre. El objetivo final es integrar cada nuevo hábito de forma segura y completa, pero sin estrés ni ansiedad.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Te recomiendo que primero leas el libro de principio a fin y luego, al inicio de cada uno de los doce meses, que vuelvas a leer el capítulo correspondiente al hábito que vayas a poner en práctica. De esta forma, te resultará más fácil adquirir cada hábito, pues al principio de este proceso de autocuidado puede parecerte muy complicado integrar tantos cambios. No te preocupes, es normal. Hay que ir paso a paso.

Por cierto, el orden que te propongo no es casual. Empezaremos con hábitos de alimentación, como suprimir, todo lo posible, el azúcar de la dieta y pasarse a los alimentos integrales. Esto es una base imprescindible para todos los hábitos que vienen después. Y es que somos lo que comemos. Nuestra sangre, nuestros tejidos, nuestros órganos, todo nuestro cuerpo se regenera en gran medida a partir de lo que comemos y bebemos.

Podemos descuidar nuestro cuerpo durante un tiempo, pues es muy resiliente y tiende a recuperarse, pero no podemos hacerlo de forma sostenida, porque entonces aparecen el malestar y los problemas asociados a una alimentación desequilibrada, entre ellos enfermedades que pueden ser graves.

A lo largo de veinte años de actividad profesional como consultora en autocuidado, he encontrado a muchas personas que no son conscientes de la importancia de cuidar su cuerpo a través de lo que comen. Para ellas, no es algo demasiado relevante. Suelen ser personas con constituciones fuertes, que no han tenido problemas de salud y que acostumbran a estar más orientadas al desempeño intelectual, es decir, que se valoran por sus capacidades intelectuales, su *cabeza*, su inteligencia. Pero lo que comemos también impacta sobre nuestro sistema nervioso y, por tanto, sobre nuestro rendimiento mental. Nuestro cerebro, el centro de mando del sistema nervioso, es un órgano más del cuerpo, que, al igual que los pulmones, los riñones o el hígado, se nutre y se regenera a partir de lo que comemos. Nuestros hábitos de alimentación, como iremos viendo en detalle, impactan rápidamente sobre el cuerpo a todos los niveles, ayudándonos a convertirnos en las personas eficientes, coherentes, plenas y equilibradas que anhelamos ser.

Por todo ello, los primeros hábitos que tocaremos tendrán que ver con la alimentación. El objetivo es integrar un estilo de alimentación equilibrado, regenerador y saludable que ponga en forma todos nuestros recursos físicos, mentales y emocionales.

Ahora bien, este no es solo un libro de alimentación, pues, como comprobarás en los hábitos del 7 al 12, también hablamos de cómo simplificar tu vida, cultivar la atención, meditar en silencio, potenciar la amabilidad, soltar lastre emocional, etc.

EL IMPACTO GLOBAL DE LOS HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

Hace unos meses, mi hijo me enseñó una mochila que sus amigos le habían regalado por su cumpleaños, una pieza hecha en su totalidad con materiales reciclados. Es sostenible, práctica y bonita, pero lo que me llamó la atención fue el mensaje de su etiqueta: *Because there is no planet B*. Efectivamente, no hay otro planeta al que podamos recurrir si acabamos arrasando este. Por eso, para mí, es fundamental dejar claro que el cambio de hábitos que te propongo en este libro no solo tiene un impacto sobre nosotros como individuos, sino también es sostenible e incide positivamente sobre nuestro entorno: sobre la familia, la comunidad y, en un sentido amplio, la humanidad.

Vivimos tiempos en los que la búsqueda del bienestar individual ya no se entiende si no pasa por el bienestar global. Cada vez es más patente que dependemos todos de un mismo planeta, que nos aloja y nos nutre. Y que nuestras vidas están interconectadas, no solo las de las personas, sino la del conjunto de seres vivos. Todos, humanos, animales y el propio planeta, formamos una unidad interdependiente.

Debido al cambio climático, hoy es más evidente que nunca que, si no lo tenemos en cuenta, no tenemos futuro. Los hábitos que te propongo no solo son sostenibles y beneficiosos para las personas a título individual, sino que tienen una repercusión positiva a la hora de sostener la vida en la Tierra. Si se aplican adecuadamente, pueden ser el pequeño gran agente transformador que necesitamos para hacer viable, saludable y plena la vida de nuestras familias, empresas, organizaciones y sociedades en este planeta. Y no solo lo digo yo, sino diversas organizaciones internacionales de indiscutible prestigio. Para muestra, un botón:

La producción mundial de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resiliencia del ecosistema y constituye el mayor impulsor de degradación medioambiental y transgresión de los límites planetarios... Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra (Informe de 2019 de la Comisión EAT-Lancet).¹

Las decisiones que tomamos al llenar el carrito de la compra tienen un impacto fundamental, por eso los hábitos que te presentaré a continuación te ayudarán a tomar elecciones conscientes e informadas. Además, es otra razón importante para empezar a cambiar los hábitos de alimentación.

La nutrición siempre genera muchas dudas. ¿Hay que evitar los carbohidratos? ¿Qué tipo de grasas necesito? ¿Cómo debo combinar los alimentos? ¿Cuántas veces tengo que comer al día? ¿Cuántas calorías necesito? ¿De dónde obtengo las vitaminas? ¿Estoy comiendo suficientes proteínas? ¿Cómo debo alimentarme para no enfermarme? Veremos las respuestas a todas estas preguntas, de manera que, aunque este no es un libro exclusivamente de hábitos alimentarios, encontrarás la forma de llevar una dieta equilibrada, saludable, compatible con tu estilo de vida y... sostenible.

Pero no solo los buenos hábitos relacionados con tu alimentación impactan positivamente de forma global, también lo hacen los demás que te sugiero. La práctica de la atención consciente, de la amabilidad, de la conexión con lo natural y demás hábitos propuestos te predisponen a estar más

1 EAT es una organización global sin fines de lucro dedicada a transformar nuestro sistema alimentario global a través de la ciencia rigurosa, la innovación y las asociaciones entre organizaciones.

presente y conectado o conectada con tu entorno, de modo que tus actos y decisiones son coherentes con el propósito de alinearse con el bienestar y la salud del planeta.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es fundamental para prolongar el bienestar del cuerpo y de la mente, por eso es muy importante que cada uno de nosotros establezca sus propias rutinas de actividad física diarias. Sin embargo, en este libro no voy a entrar en este tema.

Hay multitud de recursos increíbles que nos ayudan a comprender la importancia de ejercitar el cuerpo para tener una salud y una vida plenas: gimnasios, centros de pilates, de danza o de yoga, clubs de *running*, de ciclismo o de senderismo, *apps* de entrenamiento personal que ofrecen clases dirigidas... ¡Cientos de recursos!

Practicar ejercicio con regularidad es algo que ha estado presente en mi vida desde que puedo recordar. He ido evolucionando del ballet clásico, cuando era niña, a la natación, el yoga y el pilates, pasando por cientos de clases dirigidas en el gimnasio, *running*, senderismo, etc. Lo considero tan importante como alimentarse bien, cuidar el descanso, disfrutar regularmente de espacios de silencio o cultivar la atención.

Sin embargo, no soy especialista en ofrecer pautas de actividad física. Por ello, voy a dar por sentado que ya estás incluyendo en tu día a día alguna actividad física adaptada a tus condiciones personales.

RECURSOS PARA IR MÁS ALLÁ

Unos apuntes antes de entrar en materia: es importante que sepas que este libro tiene varias capas de profundidad. Me refiero a que, para que sea operativo y la lectura fluida, he preferido no caer en una ardua justificación científica sobre por qué cada hábito es importante ni sobre cómo integrarlo; para compensar este hecho, al final de cada capítulo he incluido un pequeño anexo llamado MÁS RECURSOS donde puedes ampliar la información si lo deseas.

En estos apartados he recogido desde referencias oficiales de lo explicado anteriormente hasta pautas más concretas o sugerencias para su aplicación práctica. Son recursos que utilizo habitualmente cuando acompaño a mis clientes.

Además, encontrarás referencias científicas al final del libro, en el capítulo FUENTES, donde incluyo un listado con numerosos estudios y artículos médicos que me han servido de base para mi trabajo de acompañamiento y para la escritura de este libro. Puedes consultarlos si quieres profundizar.

Igualmente, en diferentes puntos del libro encontrarás RECURSOS ADICIONALES, a través de mi web circularadiante.com, en la que ofrezco materiales como recetas y menús, audios y otros recursos muy prácticos para el autocuidado.

Para poder acceder, puedes crear tu usuario de forma gratuita a través de este código QR.



Al inicio de cada hábito, también encontrarás un sencillo test que puede servirte de autoevaluación. No es imprescindible que lo hagas, pero puede arrojar luz sobre lo significativo que puede ser ese hábito para ti y el punto en que te encuentras actualmente. Basta con que rodees con un círculo el número que corresponda con tu grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación planteada (2 para «a menudo», 1 para «a veces» y 0 para «nunca») y que al final sumes tu puntuación. Cuanto más se acerque esta a 10, mayor es tu necesidad de incorporar ese hábito.

El objetivo del test no es exactamente hacer un auto-diagnóstico, sino tomar consciencia de las propias tendencias. Esto es sumamente valioso y puede ayudarnos a escoger conductas diferentes.

Sin más, entremos ya en los 12 hábitos que te acompañarán hacia una vida satisfactoria y plena.