



21 al 100

dieta de
eliminación



THREE COFFEE
REGIONS



Estar al 100 no sólo es comer bien: 21 días para ir hacia tu interior

La dieta de eliminación no solo tiene como objetivo el de investigar qué alimentos te caen mal y cuáles no. En la dieta de eliminación también desintoxicas tu cuerpo. Pero hay un beneficio adicional del que no muchas personas son conscientes.

Si haces una dieta de eliminación y pones tu atención a tu estado de ánimo, vas a ver que hay algo en ti que cambia. Cuando desintoxicas tu cuerpo, también desintoxicas tu mente, porque todo está relacionado.

Nuestro intestino está completamente conectado con nuestro cerebro y nuestras emociones.

Pregunta: ¿el 90% de la serotonina en nuestro cuerpo se encuentra en:

- El intestino
- El cerebro

.....
¡Si respondiste A, estás en lo correcto! Por eso en 1.2.3.100 no sólo queremos invitarte a realizar una dieta de eliminación de la comida, sino también a que hagas un proceso de desintoxicación de tu mente.

Prepárate para esos primeros días

Los primeros días son los más difíciles, porque tu cuerpo se está desintoxicando y puedes sentir algunos síntomas como cansancio, dolor de cabeza, acné, entre otros. Además, tus comidas preferidas o las que comes más frecuentemente te van a hacer falta.

Los primeros días puedes sentir mucha ansiedad, esto es totalmente normal. Puedes inclusive sentirte irritable, cansado y hasta con dolor de cabeza. Todo esto hace parte del proceso de desintoxicación.

Para que puedas sobrevivir esos primeros días te aconsejamos lo siguiente:

- Lee o recuerda todos los días la razón por la cual estás haciendo esto.
- Cada vez que tengas un síntoma que te moleste, trata de pensar que con ese síntoma tu cuerpo te está mostrando que definitivamente hay algo en lo que comías antes que no te hace bien, porque tu cuerpo está eliminando esas toxinas.

- Durante los primeros días consiéntete y pon más atención a tu descanso, de esto hablaremos más, en la siguiente sección.
- Si tu cabeza te está diciendo que mejor hagas esto en otro momento, repítete que no hay mejor momento que éste. Siempre vas a tener excusas para no empezar o no seguir. Si ya tomaste la decisión, sigue con el proceso.
- Intenta que un amigo lo haga contigo y juntos se dan ánimo.
- Si tienes un amigo que te pueda ayudar a seguir la dieta, pídele que te de ánimos si en algún momento estás pensando en romperla, con eso tendrás más motivación de seguir en ella.

Cómo manejar la ansiedad y los antojos

Como ya te hemos mencionado antes, es normal sentir ansiedad, sobretodo los primeros días de la dieta. En la mayoría de ocasiones, esta ansiedad surge porque estás rompiendo tus hábitos. Llevas bastante tiempo alimentándote de una manera y de un momento a otro comenzaste a hacerlo de otra. Tu cuerpo y tu mente reaccionan bruscamente al principio.

Tu cuerpo puede empezar a pedir más dulce o grasa, porque siente que se ha quedado sin eso que antes le dabas. Además, está la ansiedad relacionada a que puedes comenzar a sentirte que te quedas sin opciones, que no sabes qué comer, te estás enfrentando a algo nuevo y tu mente reacciona con ansiedad para protegerte. Ahí es cuando tú debes utilizar algunas técnicas de relajación para asegurarle a tu mente que todo está bajo control y así sentirte más tranquilo(a).

El Dr. Judson Brewer ha estudiado cómo algunas técnicas de meditación y mindfulness pueden ayudar a sobrellevar antojos y adicciones.

Aquí van algunas cosas que puedes hacer según Brewer:

- Reconoce esos sentimientos que están surgiendo. ¿Sientes ansiedad?, ¿frustración?, Incluso, ¿rabia?. Utiliza aquí tu curiosidad para explorar esos sentimientos y sensaciones. ¿Sientes que no puedes sobrellevar el día sin el dulce que siempre te comías?, ¿osientes que no has desayunado si no te has comido ese pan que sueles comer?. En vez de juzgarte y negártelo a la fuerza, siéntete curioso ante esa sensación o sentimiento. ¿De qué manera se manifiesta en tu cuerpo?, ¿cómo te hace sentir?.
- Acepta las sensaciones o sentimientos. En vez de rechazarlos o bloquearlos, acéptalos y reconócelos. Puedes decirte a ti mismo que es normal que esto suceda. Recordarte que estás haciendo un cambio profundo y que es muy común que al principio te sientas ansioso.

- Escribe en tu diario lo que estás sintiendo.
- Respira, intenta calmarte.
- Toma un vaso de agua o una infusión de hierbas aromáticas.
- Crea rituales sencillos en tu día a día de relajación. Crea un ritual que dure poco, pero que te haga sentir tranquilo. Puede ser una acción que haces todos los días, solo necesitas hacerla con intención para que se convierta en ritual. Puede ser tomarte la primera taza de té, bañarte, ponerte alguna crema humectante en el cuerpo, etc.
- Intenta practicar una de las 21 acciones que mencionamos más abajo, verás cómo tu ansiedad disminuye drásticamente.

.....
¡Repítete que tú eres capaz de lograrlo!

Cómo sortear la presión social en torno a la comida

Ahora que decidiste realizar la dieta de eliminación por 21 días debes comenzar a pensar cómo serán estas tres semanas. Te recomendamos que planees con anticipación qué actividades o eventos tendrás para que sea más fácil para seguir la dieta. Aunque estás haciendo algo especial para ti, tu vida sigue y seguro tendrás uno que otro compromiso social. Puede ser tan simple como una salida a tomar café o té con una amiga o tan grande como una fiesta de matrimonio de alguien. Si estás preparado(a) para estos eventos, podrás seguir tu dieta tranquilamente.

Debes prepararte para encontrarte a personas que te dirán que no pasa nada si rompes la dieta un día. Habrá otros que te cuestionarán el por qué estás haciendo esto y te dirán que es una bobada. Seguramente son

personas que te aman y que quieren lo mejor para ti, pero no conocen las razones por las cuales estas haciendo esto. Aquí te damos algunos consejos de cómo sortear estas situaciones:

- Come algo antes de llegar a tu reunión, con eso no llegarás con hambre y los antojos serán menores. Si ves que puedes llevar tu comida sin que sea muy llamativo, hazlo también.
- Si vas a ir a una comida donde alguien está cocinando para ti, llámala y cuéntale sobre tus restricciones con eso no es una gran sorpresa cuando llegues.
- No hagas mucho ruido sobre el tema. Cuando llegues a una reunión social no le digas a todo el mundo que estás haciendo la dieta de eliminación.
- Si alguien te pregunta por qué no estás comiendo, respóndeles que estás haciendo una dieta especial por temas de salud.
- Si alguien insiste en que comas algo, no entres en peleas ni discusiones, simplemente dales las gracias por preocuparse por ti, pero diles que realmente no quieres y cambia de tema.
- Siempre ten claro el propósito por el cual estás haciendo la dieta, con eso no caerás en tentaciones. Recuerda que SÍ IMPORTA romper la dieta así sea por un mordisco, porque esto podría hacer que los anticuerpos contra esa comida o componente se vuelvan a activar.



undostrescien.com
un reinicio para
el cuerpo mente y alma