



REFLEXIONA NADA ES LINEAL

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

Nada es lineal, y mucho menos los cambios de hábitos.

Nos creemos que un cambio es un proceso con un inicio y un final. Ese final deseado, al cual se le da tanto énfasis, sobre todo en lo que a pérdida de peso respecta.

Nos han hecho creer, que una vez alcanzado ese peso deseado, esa paz digestiva, esa energía, esa articulación flexible... ya está. Ya no hay nada que hacer, es un fin como quien se compra una pelota y ya está.

Y no. Así, no funciona nuestro cuerpo.

Lo que hacíamos, nos llevó a ese peso, a ese dolor, a esa inflamación...

Lo que hicimos para revertir esas condiciones, han permitido que nuestro cuerpo nos de otro resultado. Ya sea peso, dolor, energía...

Si volvemos hacer lo que en el pasado, nos llevó a donde no queríamos...

Pues eso, volveremos a ir donde no queremos.

Y es que los cambios no son lineales.

Ni continuos.

A veces damos un empujón a nuestro bienestar y el cuerpo responde genial.

Otras, seguimos haciendo lo que nos funcionó, pero nuestro cuerpo se resiste a reflejar resultado. Y es que no somos máquinas.



Somos un conjunto de células y de microorganismos, que no paran de trabajar de día ni de noche. Están influenciadas por los pensamientos que tenemos, por las emociones que sentimos, por lo que comemos, por lo que nos movemos, por los tóxicos continuos a los que nos enfrentamos, el estrés ...

No nos queda otra que mirarnos y sentirnos con mucho amor por todo lo que somos capaces de hacer. Nuestro cuerpo es maravilloso y a veces una vez ofrecido todo lo que está en nuestras manos, solo podemos poner atención a acompañarnos con mimo.

Como quien acompaña a su bebé, a su hijo, en su crecimiento. Sabiendo que hay maneras de hacer ese dibujo "mejores" pero respetando su ritmo y ya.

Donde hoy estás es el resultado de caminar hacia aquí durante toda tu vida. Si quieres estar en un lugar diferente, habrá que cambiar el rumbo diario de las acciones, pensamientos y emociones.

¿Empezamos a sentirnos de verdad con amor, estemos donde estemos?

