

El poder de los alimentos

ALMANAQUE DEL FUTURO
Catalina Borda Villegas
Octubre 2021



La apuesta de esta conversación consiste en reconocer el poder de los alimentos en nuestras vidas, en la nutrición y en la salud.



La primera precisión es que me refiero a los alimentos **FRESCOS, LLENOS DE VIDA Y DE COLOR.**

Partiendo de reconocer que:

- La comida es conciencia, energía concentrada que nutre el cuerpo, la mente y el espíritu.
- La alimentación natural y diversa, y el agua conducen a la salud, bienestar y calidad de vida.
- Comer saludable es sencillo y delicioso.
- La alimentación sana y el consumo responsable reducen las emisiones de carbono.
- Los buenos hábitos se proyectan a otras personas impactando su bienestar y el de nuestro planeta.

Camino a la Sanación Paso a Paso

Paso 1: Identifica tu objetivo y toma decisiones

Paso 2: Conoce los Alimentos Sanadores

Paso 3: Toma acción y monitorea tu bienestar

Paso 1: Identifica tu objetivo y toma decisiones para la transformación de tu vida mediante la alimentación

- Identifica tu problema y tu aspiración. Qué vas a transformar.
- Identifica los alimentos que te gustan.
- Toma las decisiones conducentes al objetivo, por ejemplo:
 - dedicar tiempo
 - disfrutar de la comida y de las tareas que ella implica
 - aprender a cocinar

Paso 2. Conoce los Alimentos Sanadores y crea tu propia lista

Alimentos Fuente de:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas.
- Diversidad de colores: vitaminas y minerales.
- Incluir en la lista los llamados super alimentos, como la cúrcuma, el aguacate, el aceite de oliva, limón, etc.

Estos no tienen poder sanador – mejor evitar

- Lácteos producidos industrialmente
- Carnes procesadas (embutidos)
- Aceites refinados de girasol, soya, canola
- Productos de panadería
- Pastas de sémola de trigo
- Gaseosas, jugos empacados
- Productos de paquete y sopas de sobre
- Azúcar
- Endulzantes artificiales y productos que los contengan (light)

Adquisición de alimentos:

Donde comprar: mercados campesinos

Cantidades

Frecuencia.



Paso 3. Toma acción y monitorea tu bienestar; define las prácticas que transformarán tu vida y asegúrate que lo están logrando.

- Fortalece y Conserva Tu Microbiota Intestinal
- Optimiza la masticación y las enzimas digestivas
- Asegura el correcto PH gástrico: Tomar agua al levantarse con medio limón recién exprimido y entre comidas.
- Tomar un vaso de agua 1 hora antes de las comidas principales.
- Toma solamente 3 comidas al día

SINERGIA ENTRE TODAS LAS PRÁCTICAS

IMPACTO IMPORTANTE

- Recibe sol 30 minutos todos los días.

- Mueve tu cuerpo.

Ayuda a recuperar el equilibrio de la flora intestinal sana, mejora la capacidad para hacer frente al estrés, produce bienestar y reduce los sentimientos de depresión y ansiedad. Yoga y pilates, Caminatas, Cardio, Fuerza: masa muscular.

- Conecta con tu corazón

Yoga Nidra, Respiración conciente, relajación, meditación, coherencia cardiaca, técnicas de liberación emocional (EFT), pases energéticos, Chi Kung, Tai Chi, los 5 ritmos, etc.