



# *Introducción a la Alimentación*

## YOGA DETOX







# BIENVENIDA

## INTRODUCCIÓN PREVIA

Te damos de nuevo la bienvenida a este ciclo en el que durante **6 semanas** te acompañamos para **depurar tu cuerpo, mente y energía** a través del yoga y la meditación.

Por supuesto, a lo largo de tu proceso depurativo **la alimentación va a suponer un elemento clave**, al igual que lo es el resto del año ya lo que comemos afecta a prácticamente todas las áreas de nuestra vida: nuestro estado de salud física, la energía disponible a lo largo del día, nuestro estado emocional, la calidad del sueño, etc.

Por eso te recomendamos que, **antes de comenzar leas detenidamente este documento** para que puedas ir preparándote mental y logísticamente para **complementar tu proceso yoga detox con un plan de alimentación** adecuado.

El objetivo es que además de complementar tu yoga detox, cuando termines tus 6 semanas depurativas, hayas aprendido e incorporado **nuevos hábitos alimentarios que puedas mantener en tu vida diaria**.







# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE vs DIETA

*“Alimentarse conscientemente no es seguir una dieta”*



## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:

Para seguir este plan, simplemente necesitas comprender una sencilla estructura que te ofreceremos las próximas semanas del programa yoga detox completo y que deberás tener en cuenta a la hora de elegir tus menús diarios.

Aprender estas **claves básicas** es un gran comienzo para ayudarte a recordar cuáles son **los elementos necesarios a incorporar en tus comidas para mantener una nutrición equilibrada**.

Tener en cuenta estas pautas para disfrutar de un desayuno, almuerzo o cena completas con la **que te sientas satisfecha** y que te permita **disfrutar plenamente del placer de comer** alimentos saludables y nutritivos, a la vez que cuidas cuerpo y mente





# PLAN DE ALIMENTACIÓN DETOX DE YOGA LUNÁTICO

Nuestra propuesta no es proporcionarte una dieta con menús diarios, si no facilitarte unas **pautas de alimentación que fácilmente puedas integrar en tu día a día.**

Tal vez al principio te cueste un poco más incorporarlo, pero si haces un pequeño esfuerzo para aprender este sistema, **a largo plazo te resultará mucho más eficiente.**

¿Por qué? Porque cuando nos acostumbramos a que para alimentarnos de una forma sana necesitamos de un plan o una dieta ya prefijada, es decir una pauta externa, dejamos de ser dueños de las decisiones que tomamos en cada día y, en cierto modo, nos hacemos dependientes de esa pauta externa, privándonos de nuestra autonomía.

Es por esto que nuestra propuesta, es la de **reaprender a tomar las decisiones correctas en términos de alimentación** en cada pequeño momento de tu vida.

Y esto no tiene porqué significar dejar de disfrutar del placer de comer, todo lo contrario. Se trata de **disfrutar conscientemente del acto de nutrirnos.** Elegir conscientemente cómo cuidarnos, nutrirnos y disfrutar al mismo tiempo.

Para lograr este propósito y poder **complementar tu proceso depurativo** de Yoga Detox con una **alimentación saludable y depurativa** te proponemos este plan nutricional, basado en las pautas del experto en nutrición **Luca Sonzogni**, de [Smiley Nutrition](#).

Un plan con **pautas sencillas y flexibles** para aprender a comer de forma saludable y divertida, a la vez que nutres y depuras tu cuerpo.

¡Comenzamos!





# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## TIPS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Antes de comenzar, es importante tener en cuenta algunas **pautas básicas** que hemos de tener en cuenta para crear un hábito de **alimentación saludable y sostenible en el tiempo**.

Es decir, no se trata de hacer un cambio radical de la noche a la mañana, ni de adoptar pautas o hábitos que no encajen en tu vida real, ya que eso tal vez puede funcionarte durante unos cuantos días, algunas semanas incluso si estás muy motivada. Sin embargo, para crear hábitos reales, que puedas mantener en tu vida de forma natural y sin esfuerzo, es muy importante y necesario que estos sean viables para tí, tu agenda, tu estilo de vida y tus gustos y necesidades.

Sino, de nuevo te llevará a fracasar en tu intento y, lo que es peor, reafirmar la creencia de que alcanzar tu propósito de vida saludable no es una opción alcanzable para ti. Y, amiga, créeme que si lo haces como te decimos sí que vas a poder conseguirlo.

### **PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

**1. Con pequeños pasos llegarás más lejos.** No intentes cambiar todo tu menú o estructura de comidas de la noche a la mañana. Si el cambio es muy grande requerirá un esfuerzo demasiado alto que probablemente no puedas mantener en el tiempo. Por eso, te proponemos ir introduciendo pequeños cambios progresivamente semana a semana. Por ejemplo, si normalmente no desayunas nada, o sueles desayunar procesados, qué tal si la primera semana simplemente empezamos por ahí: empieza tu día hidratándote primero con un gran vaso de agua, seguido de tu zumo detox, y tras media hora mínimo (ya que para que el zumo detox sea más efectivo no es recomendable tomar el desayuno inmediatamente después) , tomas un desayuno con fruta fresca, algo de carbono y proteína para hacer una primera ingesta completa y equilibrada.

**Las próximas semanas te iremos dando recetas y propuestas de desayunos ricos y saludables** que podrás ir incorporando poco a poco en tu día a día.





# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## TIPS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

**2. Libérate de lo que no te ayuda:** con esto no queremos introducir bajo ningún concepto que incluyas restricciones, pero sí que identifiques cuales son esos hábitos, que tú sabes que no te ayudan a mantener una alimentación saludable. Para poder sustituirlos por los nuevos que quieres incorporar.

Cada una de nosotras somos únicas, y probablemente tengamos hábitos diferentes que modificar o mejorar, pero te cuento alguno de los más comunes para que observes si resuenan contigo, y los tomes en cuenta para poco a poco ir cambiándolos por los que te propondremos en las próximas semanas:

- Picar procesados, bollería o “snacks poco saludables” entre horas.
- Saltarte comidas por falta de tiempo o como “compensación” de una ingesta “superior” previa o posterior.
- Abusar de azúcares refinados, salsas industriales, refrescos, comida ultraprocesada, fritos, o bollería industrial.

**3. Elige una agenda de comidas viable para ti.** No hay una estructura de comidas válida para todas, ya que hemos de ser realistas y ser conscientes de cuales son nuestras posibilidades según nuestros horarios de trabajo y rutinas diarias. Por ello, te invito a que decidas cuántas comidas puedes y necesitas hacer al día (incluyendo siempre al menos desayuno más un menú completo según la tabla que verás a más adelante). No tiene ningún sentido que te propongas hacer 5 comidas al día si no vas a poder encajarla fácilmente en tu rutina. El objetivo es crearte objetivos alcanzables para que puedas mantenerlos sin esfuerzo y no fracases en el intento.

**En las próximas semanas, también te explicaremos las diferentes opciones de ayuno intermitente,** y cual sería la mejor opción para ti en caso de que quisieras aplicarlo durante tu yoga detox.





# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## TIPS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

**4. Elabora una lista con “tus alimentos imprescindibles”.** Es decir, siéntate un momento contigo e identifica esos alimentos que no podrías eliminar de tus menús diarios. Una vez la tengas, vuelve a revisarla e identifica si alguno de los que no sean del todo saludables puedes sustituirlos por una opción **igual de rica y apetecible** pero más sana. Y si no la encuentras, no pasa nada, no los restrinjas, simplemente intenta no tomarlos a diario, pero permitirte los cada vez que de verdad los “necesites”. No pasa nada. Y la restricción impuesta solo te llevara a desearlos más y sentirte culpable cuando lo hagas. No pasa nada, comer también es una forma de disfrutar y no podemos cargar el acto de comer de emociones de culpa, necesidad de castigo, etc.

**5. No elimines, sustituye o reduce.** Esto está principalmente relacionado con el punto anterior. No se trata de restringir o eliminar alimentos, sino de identificar verdaderamente qué estás necesitando cuando te apetece ese alimento en concreto y ofrecertelo desde un enfoque saludable (física y mentalmente). Es decir, a lo mejor cuando te apetece un bollo industrial, lo que estás necesitando es algo dulce, y tal vez puedes cubrir esa necesidad con repostería saludable elaborada por ti (las próximas semanas te daremos algunas recetas), o si no lo ves viable simplemente reducir la cantidad o la frecuencia con la que acudes a ese alimento en concreto. No se trata de eliminar lo que te gusta, sino de tal vez encontrar otras cosas que estén igual de ricas aportandote más nutrientes y menos ingredientes nocivos.

**6. Soltar la idea de “alimentos buenos o malos”.** Aunque te estoy hablando de esa lista, como verás en ningún momento hemos categorizado los alimentos entre buenos o malos. Eso solo te va a hacer crear culpa y sensación de restricción. Se trata de ir estando cada vez más atenta a tu cuerpo, a lo que verdaderamente necesitas y poco a poco, ir identificando lo que a tí te sienta bien para poder ir eligiendo mejor los alimentos que incluyes en cada una de tus comidas.





# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## TIPS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

**7. Date el espacio y la presencia en cada una de tus comidas.** ¿Te has preguntado cuántas veces “estabas comiendo” cuando estabas comiendo? Sí, me refiero a que seguramente en muchas ocasiones tu cuerpo estaba comiendo, pero tu mente estaba en otro lugar, en otra acción, en otra tarea... Intenta que, por breve que sea, el hueco que reserves en tu agenda para las comidas solo estés haciendo eso. Tal vez son solo 20 minutos los que necesitas, intenta estar 100% presente en el acto de comer durante ese tiempo que vas a dedicar a ingerir tu comida. Deja por un momento el móvil y cualquier tipo de pantallas, intenta traer tu atención al momento presente (a veces estamos en algo, pero nuestra mente “se ha ido a cualquier recuerdo del pasado” o a algún pensamiento sobre el futuro). Haz de tu ingesta un ritual de placer. Siéntate frente a tu plato, toma un par de respiraciones para traer tu atención al cuerpo y abrirte a la experiencia de ingerir tu comida. Disfruta de su aroma, los sabores de los alimentos, las diferentes texturas... Créeme, por breve que sea ese “ritual” te ayudará a que no disfrutar mucho más plenamente de tu comida sin necesitar sabores artificiales intensificados y siendo consciente de tu punto de saciedad natural.

**8. Mantente hidratada durante todo el día.** Bebe agua desde que te levantes hasta que te acuestes, sobretodo entre tus comidas. Presta atención a la sensación de sed, ya que muchas veces podemos confundirla con hambre. Además, si mantienes el hábito de estar bebiendo lo necesario durante todo el día, también evitarás la retención de líquidos, ya que nuestro cuerpo “retiene” lo que cree que necesita “guardar” porque lo está obteniendo con escasez.





# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## TIPS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

**9. Grasas y carbohidratos saludables.** A menos que tengas una prescripción médica específica, no elimines ningún macro nutriente de tus menús. Concretamente las grasas, azúcares y carbohidratos son los más “estigmatizados” en la cultura de la dieta. Sin embargo nuestro organismo los necesita para realizar sus funciones fisiológicas. Una vez más, no se trata de eliminarlos de tu alimentación, sino de elegir adecuadamente alimentos ricos en grasas, carbohidratos o azúcares saludables. **En las próximas semanas entraremos más en profundidad sobre este tipo de alimentos para que aprendas a elegir** correctamente los alimentos que te ofrezcan estos macro nutrientes de forma saludable.

**10. Estructura tus menús de forma equilibrada.** En las próximas semanas te ofreceremos una tabla para que puedas aprender a elaborar tus menús de forma fácil y sencilla. Asegúrate de que todos tus menús sigan la estructura de alimentos que te propondremos para mantener una alimentación completa con todos los nutrientes esenciales que tu organismo necesita.





YOGA  
**Lunático**

*"Que el alimento sea tu medicina, y  
que la medicina sea tu alimento"*

**- Hipócrates**

Continua aprendiendo cómo crear hábitos  
saludables en el Plan Completo de Alimentación que  
encontrarás uniéndote al

**PROGRAMA YOGA DETOX PREMIUM 6 SEMANAS**

[www.yogalunatico.com](http://www.yogalunatico.com)

YOGA  
**Lunático**