HÁBITOS DE VERANO PARA SENTIRTE LIGERO Y VITAL

LAURA CLEMENTE LAJO

TABLA DE CONTENIDOS

01 | Intro

-Tu cuerpo no necesita castigo. necesita cuidado-
-No necesitas hacerlo perfecto, solo hacerlo con intención-

02 | Digestión

-Tu intestino también quiere ir ligero-
-Cuando el cuerpo habla, es a veces el intestino el que grita-

03 | NO a la inflamación

-Come para desinflamar, no para contar calorías-
-No se tratar de restar, sino decir lo que te hace sentir bien-

04 | Movimiento

-Muévete para digerir, no para castigar-
-El movimiento no es castigo, es gratitud hacia tu cuerpo-

05 | Suplementos

-Suplementación: ayuda extra, no reemplazo-
-A veces, una pequeña ayuda, hace una gran diferencia-

06 | Reto 7 días

--7 días para sentirte mas ligera y vital-
-7 días, 7 oportunidades para reconectar contigo-

BIENVENIDO: EMPIEZA POR TI, SIN PRISA Y CON CALMA

Hola, soy Laura.
Y si estás leyendo esto, es porque en algún punto has sentido que tu cuerpo te está pidiendo un cambio. No un cambio radical, ni una dieta de moda, ni una versión forzada de ti... sino algo mucho más sutil y poderoso: volver a ti, a lo que te hace sentir bien de verdad.

Este eBook no es una lista de reglas, ni un “manual exprés para tener tipazo en verano”.
Es una invitación.
A reconectar con tu bienestar, a soltar creencias antiguas sobre el cuerpo, a descubrir que cuidarte no tiene por qué doler ni ser perfecto.

No necesitas hacer todo a la vez. Solo necesitas dar un primer paso.
Durante años he acompañado a mujeres y hombres que se sentían inflados, cansados o frustrados con su cuerpo sin entender por qué. Y casi siempre, la respuesta estaba en lo que no se ve: digestión, inflamación, estrés, descanso, microbiota... emociones.

BIENVENIDO: EMPIEZA POR TI, SIN PRISA Y CON CALMA

Lo que vas a encontrar en estas páginas:

Una mirada compasiva sobre tu cuerpo

Hábitos concretos que te harán sentir más ligera

Un reto de 7 días para reconectar con tu energía

Frases que te acompañen como pequeñas dosis de autocuidado

NO SE TRATA DE HACERLO PERFECTO, SINO DE HACERLO POSIBLE.
ESTAS PÁGINAS SON PARA TI, PARA TU VERANO, PARA TU BIENESTAR REAL.
ESTÁS A UN PASO DE SENTIRTE MÁS LIGERA, MÁS VITAL, MÁS TÚ.

LA SALUD NO ES TODO, PERO SIN ELLA, TODO LO DEMAS ES NADA

02- DIGESTIÓN: TU INTESTINO TAMBIEN QUIERE IR LIGERO

Tu sistema digestivo no es una trituradora industrial: es delicado, sensible y, a menudo, está sobrecargado sin que te des cuenta. Si sientes hinchazón, digestiones lentas o pesadez después de comer... spoiler: tu intestino puede estar pidiendo auxilio (aunque tú lo llames “retención de líquidos” o “barriguita rebelde”).

La salud digestiva está íntimamente conectada con el equilibrio de tu microbiota intestinal, ese conjunto de bacterias buenas que hacen más por ti que muchas exparejas.

Cuando la microbiota está desequilibrada, aparece inflamación, malestar digestivo, fatiga, ansiedad y también... resistencia a la pérdida de peso. Por eso, antes de hacer otra dieta, pregúntate:
¿cómo está mi intestino hoy?

Ligereza no es comer menos, es digerir mejor
(Y no, no hace falta vivir a base de caldos detox y caras de sufrimiento)

Escucha más a tu cuerpo.
Él te habla en síntomas,
lo que tu callas
en palabras

03- NO A LA INFLAMACIÓN: COME PARA DESINFLAMAR, NO PARA CONTAR CALORÍAS

Si algo nos ha enseñado la experiencia (y la ciencia), es que no todo lo que engorda es por comer de más, y no todo lo que deshincha es pasar hambre.

La inflamación silenciosa, provocada por el estrés, el insomnio, ciertos alimentos y una microbiota desequilibrada, hace que retengas más líquidos, tengas más antojos, acumules grasa abdominal y te sientas pesada aunque comas “bien”.

El objetivo no es contar calorías como si fueran billetes de Monopoly, sino entender cómo reacciona tu cuerpo a lo que le das. ¿Te hincha el pan? ¿Te da sueño el arroz? ¿Te hace sentir como un globo la ensalada cruda? Eso también es información valiosa.

Una alimentación antiinflamatoria no es restrictiva, es inteligente: prioriza digestión, reduce tóxicos, apoya a tus bacterias buenas y te devuelve la energía (y el pantalón que cerraba el verano pasado).

Comer para sanar es comer para vivir, no para sufrir.
(Y sí, puedes darte un capricho...pero que no acabe en drama inestinal, por favor)

No estás haciendo una dieta.
Estás creando una nueva
forma de quererte

04-MOVIMIENTO.
MUÉVETE PARA DIGERIR, NO PARA CASTIGAR

El ejercicio no debería ser un castigo por lo que comiste, sino un regalo para todo lo que tu cuerpo hace por ti.
Moverte favorece la digestión, activa el sistema linfático, mejora la circulación y, sí, también te ayuda a eliminar líquidos retenidos. Pero sobre todo: le da un respiro a tu intestino.

¿Sabes esa sensación de barriga inflada, piernas pesadas y energía por los suelos? Pues muchas veces no se soluciona con más cardio, sino con el movimiento justo y bien enfocado.
No se trata de machacarte: se trata de activar el cuerpo para que el metabolismo despierte y la digestión fluya.

Piensa en tu cuerpo como una bañera llena de agua: si el tapón está atascado, por más que pares el grifo... no drena. Pues eso pasa cuando tu sistema linfático y digestivo están bloqueados.
Hay que mover el agua para que salga.

Una rutina adaptada, suave y constante, puede hacer más por tu digestión que 1.000 abdominales sin sentido. Y si encima lo acompañas de una alimentación antiinflamatoria... el combo es .

No tienes que correr una maratón, sólo tienes que mover el cuerpo como si lo quisieras
(Aunque sea con una tabla de 15 minutos,
sin saltos ni dramas, ¡ pero con intención!

El ejercicio no es para quemar lo que comiste, sino para encender lo que ya eres

05- SUPLEMENTACIÓN. ¿QUÉ SÍ Y QUÉ NO?

Los suplementos no son milagros ni atajos, pero pueden ser como esos amigos que te echan una mano justo cuando más lo necesitas.

Piensa en tu cuerpo como una cocina: tú haces lo mejor que puedes con tus ingredientes y tus recursos... pero a veces falta una espátula, o el fuego no calienta del todo, o se atasca el fregadero. Ahí es donde entra la suplementación: para darte un empujón donde tu cuerpo va más justo.

Pero ojo: no se trata de tomar por tomar. Lo ideal es usarlos con criterio, sabiendo qué necesitas, por qué y durante cuánto tiempo. Y siempre, siempre, con base en tus síntomas, tus análisis y, a ser posible, con asesoramiento profesional.

Cada gesto pequeño
es una forma de volver a ti
con mas suavidad

05- SUPLEMENTACIÓN. ¿QUÉ SÍ Y QUÉ NO?

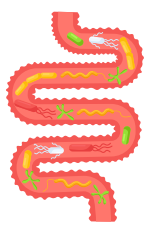
Algunos básicos que pueden ayudarte:

Magnesio: ideal para mejorar digestión, tránsito intestinal y relajar sistema nervioso (a veces solo necesitas eso para dejar de hincharte, créeme)

.

Omega 3: antiinflamatorio natural. Un clásico que nunca falla para apoyar intestino, articulaciones y hasta la mente.

Probióticos: solo si hay disbiosis diagnosticada o tras un tratamiento médico. Aquí menos es más (y no vale el yogur de supermercado).



Enzimas digestivas: si tras las comidas tienes la barriga como un tambor y parece que te han inflado con un globo, este puede ser tu mejor aliado.

Los suplementos son como obreros especializados: no vienen a sustituirte, sino a ayudarte a reparar lo que no está funcionando bien.
(Y no, no hace falta un arsenal)

El autocuidado no es un lujo,
es una forma de volver a ti

06- RETO “7 DÍAS PARA SENTIRTE MÁS LIGERA Y VITAL”

No necesitas hacer una revolución para empezar a sentirte mejor. Solo necesitas 7 días de hábitos sencillos, constantes y con propósito.

Este mini reto es para que le des un respiro a tu cuerpo, empieces a escuchar tus señales y sientas que sí puedes cuidarte sin dejar tu vida en pausa.

¿ Truco? Hacerlo con cariño, no con exigencia. Y si un día no lo haces perfecto, no pasa nada: al siguiente, vuelves. Esto va de fluir, no de fustigarte

Reto *7 días*

Objetivo

Día 1	***Agua y movimiento ligero***. Bebe 2L de agua y camina 30 min (No hace falta subir un monte: con mover el cuerpo ya estás diciendo: “aquí estoy cuidándome”).
Día 2	***Desayuno digestivo.*** Empieza el día con algo que te siente bien: frutas cocidas, infusión digestiva o proteínas suaves. (Y si te cae mal el café en ayunas... ya sabes lo que toca).
Día 3	***Cena temprana.*** Hoy cena antes de las 20:30 y sin ultra procesados. Tu intestino te lo agradecerá... y tu descanso también. (Haz la prueba y cuéntame si no te levantas más deshinchada).
Día 4	***Sin azúcar ni harinas blancas***. Solo por hoy, elimina lo que más inflama y más hincha: pan blanco, dulces, bollería, refrescos. (¿Te entra el mono? Respira y piensa: “Estoy eligiendo salud, no castigo”).
Día 5	***Tiempo para ti.*** Regálate 20-30 minutos de algo que te guste y te relaje: leer, sol, silencio, un baño, lo que tú quieras. (Tu sistema nervioso también afecta tu barriga, no lo olvides).
Día 6	***Más vegetal, menos animal.*** Haz hoy una comida basada en verduras, frutas, semillas y legumbres suaves. (No se trata de ser vegana: se trata de darle a tu flora un banquete de fibra buena).
Día 7	***Suelta lo que pesa.*** Haz algo que te libere: una caminata larga, una limpieza de armario, una conversación pendiente o simplemente llorar si lo necesitas. (A veces el peso más grande no está en el cuerpo, sino en la cabeza).

7 días no cambiarán tu vida, pero sí pueden abrir la puerta a una forma distinta de cuidarte. Paso a paso. Sin presión. Pero con intención

Empieza por ti, sin prisa pero con alma

Si has llegado hasta aquí, te felicito: no todo el mundo se para a escucharse, a cuidarse o a cuestionar el “hacer dieta” como única vía para sentirse bien.

Este pequeño viaje de 7 días es solo eso: un inicio, una invitación a recuperar el control de tu bienestar desde dentro, desde lo que no se ve, pero se nota.

No se trata de hacer todo perfecto.
Ni de compararte con nadie.
Ni de llegar “a tiempo para el verano”.

Se trata de darte el permiso de sentirte bien. De volver a conectar con tu energía, con tu cuerpo, con tu digestión, con tu descanso y con esa versión tuya que no necesita ni filtros, ni planes imposibles.

Este ebook no sustituye una consulta médica ni un diagnóstico profesional. Si tienes síntomas persistentes o tomas medicación, consulta siempre con tu médico de confianza y mantén al día tus analíticas y revisiones.

Gracias por leerme, por confiar y por darte esta oportunidad.
Si te apetece, estaré encantada de acompañarte más allá de estas páginas.

Con cariño,
Laura