

WELLNESSPRO · BIENESTAR INTEGRAL

· PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO ·

# Equilibrando *mi peso*

*Guía integral de 30 días*

Nutrición · Psicología de la alimentación · Amor propio · Movimiento



*Un reencuentro con tu cuerpo,  
tu energía y tu calma.*

Mente, cuerpo y emoción tejidos en una sola transformación · WellnessPro

MUESTRA GRATUITA

## 01

# Carta de bienvenida

Respira antes de empezar. Este no es otro plan para “portarte bien” ni una lista de castigos disfrazados de disciplina. Es una invitación a mirar tu peso de otra forma: no como un enemigo que hay que vencer, sino como un mensaje que tu cuerpo lleva tiempo intentando darte. Durante años te repitieron que adelgazar era cuestión de aguantar, y cada intento fallido dejó culpa. Hoy quiero decirte algo distinto, y quiero que lo leas despacio: **tu cuerpo no te está sabotando; te está protegiendo**. Cuando vive inflamado, estresado y con emociones sin atender, guarda y se defiende. No es rebeldía: es supervivencia.

Por eso aquí no vamos a hacer dieta. Vamos a **desinflamar** el cuerpo, la mente y la emoción a la vez, porque están conectados y solo cuidando los tres al mismo tiempo el equilibrio vuelve por sí solo. Por eso esta guía se llama Equilibrando mi peso y no Bajando de peso. Vas a caminar sobre tres pilares que nunca van separados:

- **Pilar 1 · Nutrición consciente que desinflama** — qué le das a tu cuerpo para que sane en lugar de irritarse.
- **Pilar 2 · Psicología de tu alimentación** — por qué comes lo que comes, y cómo recuperar el timón sin pelear contigo.
- **Pilar 3 · Amor propio y regulación emocional** — cómo te tratas, cómo calmas tu sistema nervioso y cómo dejas de comer para tapar lo que sientes.

*Que los alimentos sean tu medicina y la medicina, tus alimentos. — Hipócrates*

No te prometo milagros: te prometo hábitos reales. Con constancia, en 30 días vas a notar menos hinchazón, energía más estable, mejor digestión, ropa que sienta distinto y, sobre todo, una paz nueva con la comida y contigo. Bienvenido a habitarte con amor.

## 02

# El mapa: todo está conectado

Antes de tocar el plato, entiende el terreno: si comprendes este capítulo, entiendes por qué las dietas de siempre te fallaron. Tu peso no es un problema de “boca cerrada”; es el resultado de un sistema donde cuerpo, mente y emoción conversan todo el día.

## El ciclo vicioso (el que probablemente vives hoy)

*Inflamación → cortisol → antojos → comer emocional → culpa → más inflamación.*

Cuando comes alimentos que inflaman y vives con estrés, sube el **cortisol**, la hormona del estrés. El cortisol alto ordena guardar grasa —sobre todo abdominal— y dispara los antojos de dulce, porque tu cerebro busca calmarse rápido. Cedés (es química, no debilidad), llega el pico de placer y, minutos después, la culpa. Y la culpa es más estrés, más cortisol, más inflamación. El círculo vuelve a empezar, cada vez más apretado.

Y el ciclo no gira solo; cuatro engranajes se empujan entre sí:

- **El sueño manda.** Dormir mal sube el cortisol y el hambre del día siguiente: un cuerpo cansado busca azúcar.
- **El estrés inflama.** Cortisol alto sostenido inflama, retiene líquidos y frena la digestión.
- **La digestión habla con la mente.** Un intestino inflamado afecta tu ánimo y tu claridad.
- **La emoción se sienta a la mesa.** Ansiedad, tristeza o aburrimiento te llevan a comer sin hambre, y eso vuelve a inflamar.

¿Ves el tejido? Tocas un hilo y se mueven todos. Por eso no sirve arreglar solo el plato.

## El ciclo virtuoso (el que vas a construir)

*Alimentos que desinflan → cortisol que baja → antojos que se apagan → decisiones conscientes → autocompasión → cuerpo que suelta.*

Si el sistema se puede dañar por todos lados, también se puede sanar por todos lados: desde la **nutrición** quitas los irritantes y baja la inflamación de base; desde la **mente** distingues el hambre real del impulso y sales del ciclo restricción–atracción; desde la **emoción** regulas tu sistema nervioso para que el cortisol baje. Y en el centro, sosteniendo los tres, tu ritual con **Ganoderma**: un hongo antiinflamatorio que apoya el metabolismo y da energía estable, sin picos. La comida sin calma no sostiene; la calma sin buena nutrición no desinflama; el amor propio sin acción es solo una frase bonita. Juntos, cambian el sistema completo.

*No estás peleando contra tu cuerpo. Estás dejando de darle motivos para defenderse.*