

Guía de introducción a la nutrición intuitiva y emocional.

Esta guía surge a partir de cuestionar nuestras creencias:

- ¿Desde donde me cuido?
- ¿Desde donde busco esa constante mejor versión de mi mism@?
- ¿Qué pensamientos tengo a la hora de comer o sentir hambre?

Y otras cuestiones que nos llevan a desconectar del vínculo mas importante que debemos cuidar y es el que tenemos con nosotr@s mism@s.

La nutrición intuitiva es un nuevo paradigma que busca volver a re-conectar con nuestras necesidades innatas y fisiológicas como hambre, saciedad y placer en relación al alimento.

Estamos tan inmersos en esta cultura de dieta, de achicar a cualquier costo nuestro cuerpo para encajar, que nos hemos descuidado en lo más simple y natural de nuestra existencia, ***el vínculo con nuestro cuerpo.***

Nutrirser

Dra Luccianna Bruschi | Medicina Integral

Estas creencias de **"SER SALUDABLE"** muchas veces esconden un miedo a engordar o a no ser aceptados de acuerdo con lo impuesto (redes, familia, amig@s).

ES **LÓGICO** entonces, no podemos llegar todo el tiempo a cumplir y la culpa por no tener disciplina o ser un flojo hacen que nos alejemos más de una vida saludable por el juicio y castigo propio día a día, ¿CANSADOR NO?

¿POR QUE LAS DIETAS NO FUNCIONAN A LARGO PLAZO?

La restricción de comida a nivel mental genera un gasto de energía porque el cerebro no sabe diferenciar si tenés un evento y quieres estar flaquit@ o si realmente estas en modo supervivencia. Entonces, comienza el modo ahorro energía, fatiga, mal humor, disminuye deseo sexual, entre otras efectos.

Como consecuencia, cuando hagamos una ingesta por mas mínima que esta sea nuestro cuerpo tenderá a almacenar como grasa y enlentizar el metabolismo porque no sabe hasta cuando pasará hambre.

Los ayunos extensos y las dieta que restringen macronutrientes como la keto no han demostrado resultados verdaderos en sus beneficios a largo plazo.

Nutrirser

Dra Luccianna Bruschi | Medicina Integral

Pensemos junt@s.. Si existiera un método positivo y para el resto de nuestras vidas que permite achicar nuestro cuerpo, ¿por qué esta lucha continua?

Es verdad que han aparecido **“formas de mejorar”** para poder ser cada vez mas saludables o conscientes de las elecciones para nutrirnos, pero lo hacen desde un lado motivacional e inspirador o esconden una condición para ser aceptados?

- desintoxica tu cuerpo para perder esos kilos de más
- purgas y ayunos eternos para limpiar órganos
- desinflamate dejando las harinas y azucar 1 semana
- desafío para tener estos abdominales

¿Esto es saludable? ¿para quién o en qué estilo de vida?

Si volvemos al deseo inalcanzable de achicarnos y cuando no lo logramos aparece la frustración, ¿vale ese camino y el de compararnos?

Amig@s la vida es más que pensar 24/7 en la imagen que doy o que tan disciplinada soy. Esto no va de juzgar de malo o bueno, estos ejercicios son para comenzar a cuestionar ya que lo que funciona para uno no tiene por qué funcionar a otro.

¿Algo de esto te resuena? a medida que vayas leyendo puedes compartirme lo que sentis.

Nutrirser

Dra Luccianna Bruschi | Medicina Integral

Mi propósito:

Con esta breve muestra quiero que comiences a cuestionarte, a escuchar tus diálogos internos sobre tu cuerpo y lo que crees de como debe verse, de la comida y la importancia que le dedicas para ayudar a reconstruir o al menos reflexionar sobre el vinculo con tu cuerpo.

Ejercicio 1: para que te cuestiones

1. ¿Qué estilo de vida crees que llevas?
2. ¿Solo tenés en cuenta la alimentación y el ejercicio para sentirte "saludable"?
3. ¿Cuanto dedicas a tu salud mental, tiempo de ocio, relajarte y hacer lo que realmente querés?

Muchas veces a pesar de realizar ejercicio a diario y comer bien no alcanza para satisfacer la exigencia que tenemos con nosotros por no llegar al esterotipo flac@ saludable.

Ahí es donde esa insatisfacción necesita de un proceso mas profundo, de conocernos y hacer consciente como me relaciono, como me priorizo y como afecta en mi cuerpo la ansiedad por no poder con todo. **Resumiendo, LA SALUD MENTAL enchufarla al cuerpo.**

Nutrirser

Dra Luccianna Bruschi | Medicina Integral

¿Qué pasa con la mentalidad de dieta?

Cuando suelto el control, ¿aparece el descontrol?

- Me voy desconectando de las señales fisiológicas como hambre y saciedad dejando de lado el placer y disfrute, pensar en comer me preocupa.
- Preocupación que puede llevar a trastornos mas graves de conducta
- Sentimiento de culpa luego de comer alimentos catalogados negativamente: engordan, azucar veneno.
- Trata de mantener un peso de balanza constante mediante comportamientos restrictivos o compensatorios con ejercicio.

Un poco de fisiología médica:

Podemos estresar nuestro cuerpo de varias maneras, con poco nutrientes a lo largo del día, con poco sueño o de mala calidad, con poca movilidad en nuestras articulaciones y musculos que generan tensiones.

Pero esto es solo una parte, importan mis vinculos, mi contexto de vivienda, trabajo, red de contención, mi gestión de emociones, mi autostima y percepción de mi vida, logros personales y profesionales, etc.

Es un monton? Si, pero lo traigo para mostrarles que la nutrición es solo una parte minima de un equilibrio mente-cuerpo.

Nutrirser

Ese estrés que podemos estar generando de forma inconsciente y a lo largo del tiempo va desregulando las funciones del organismo y alterando nuestro sistemas como el inmunológico, óseo, digestivo, etc. Empiezan a manifestarse síntomas diversos.

Además la lucha constante con nuestro cuerpo también genera un círculo de ansiedad-culpa-restricción lo cual nuestro cerebro detecta modo supervivencia, tensión o reactividad que se refleja en un estado inflamatorio.

Como médica veo muchas patologías que catalogan de peligro ingerir determinados alimentos generando miedo, más inflamación, aumento de medicación sin tener en cuenta el resto de factores sobre todo emocionales que impactan en nuestro interior.

Siempre hago referencia a cuando estamos de **vacaciones**, relajados y contentos que **TODO** lo que normalmente me **INFLAMA** parece desaparecer en estos momentos de disfrute.

Entonces empeñarnos en solo cambiar cosas externas sin tener en cuenta como nos sentimos solo van a sumar parches sin resolver mucho.

Por esto empezar a ser conscientes de darnos y decirnos lo mejor que podemos con las herramientas que tenemos ya es un paso enorme en esta conexión con nuestro cuerpo.

Nutrirser

Dra Luccianna Bruschi | Medicina Integral

Durante años estuve ahí también y a veces me cuesta energía no dejarme llevar por esa exigencia. Pero hoy agradezco tener otras herramientas que me traen a lo que realmente importa para mí, a agradecer mi cuerpo sano y autónomo que tanto criticamos y olvidamos todo lo que nos sostiene.

Podemos empezar desde donde estamos con lo que tenemos para equilibrar nuestra vida y cambiar el **PREOCUPARNOS** por **OCUPARNOS** y la **EXIGENCIA** por **LA COMPASIÓN**.

Aceptar que es un proceso que se lleva energía pero también se lleva creencias y pensamientos que ya no nos sirven y nos sacan un peso de encima.

Si te interesa comenzar un proceso de aprendizaje y consciencia para mejorar tu vínculo estaré compartiendo un programa de 4 semanas con información, ejercicios prácticos y otras herramientas.

Si llegaste hasta acá, es porque estás interesad@ en empezar un viaje de aprendizaje y consciencia para mejorar tu relación con la comida.

¡Bienvid@ a NutriSer! A partir de hoy comenzarás a explorar cómo nutrir tu cuerpo y alma de manera consciente y saludable. Disfruta cada paso de este plan diseñado para ti.

Si tienes alguna duda o necesitas orientación, estoy acá para ayudarte.

Nutrirser

Dra Luccianna Bruschi | Medicina Integral