

METODO SEGURA

Pierde peso y recupera energía y salud hormonal de manera sostenible.
Maneja tu ansiedad con una estrategia simple y duradera.



Si estás leyendo esto, probablemente no sea la primera vez que intentas bajar de peso.

Tal vez has probado dietas estrictas, contado calorías durante semanas, eliminado alimentos que te gustan o empezado con mucha motivación... sólo para volver a sentir frustración poco tiempo después. Y en medio de todo esto, es posible que hayas llegado a pensar que el problema eras tú: tu falta de constancia, tu ansiedad o tu "fuerza de voluntad".

Pero déjame decirte que no. La realidad es otra: es bioquímica, son interacciones silenciosas entre células, hormonas que definen nuestro funcionamiento y condicionen todos esos pensamientos ruminantes que tenemos.



La mayoría de las mujeres no fracasa al intentar bajar de peso por debilidad personal, sino porque los métodos que han seguido no han sido diseñados para la vida real. Son enfoques rígidos, difíciles de sostener, que ignoran el estrés cotidiano, las emociones, su salud intestinal y hormonal, el cansancio y las responsabilidades diarias. Es mucho más que algo puntual. Esos métodos fracasan porque funcionan por un tiempo, pero tarde o temprano se rompen. Y con ellos, también se rompe la confianza en una misma.

Después de años de trabajo en consulta y de acompañar a mujeres con historias muy parecidas, de fragilidad emocional y hormonal, entendí algo fundamental que no me lo ha dado las formaciones ni una universidad, sino la experiencia con ellas: **el verdadero cambio no ocurre cuando alguien logra comer perfecto durante unos días o semanas, sino cuando aprende a cuidarse de**

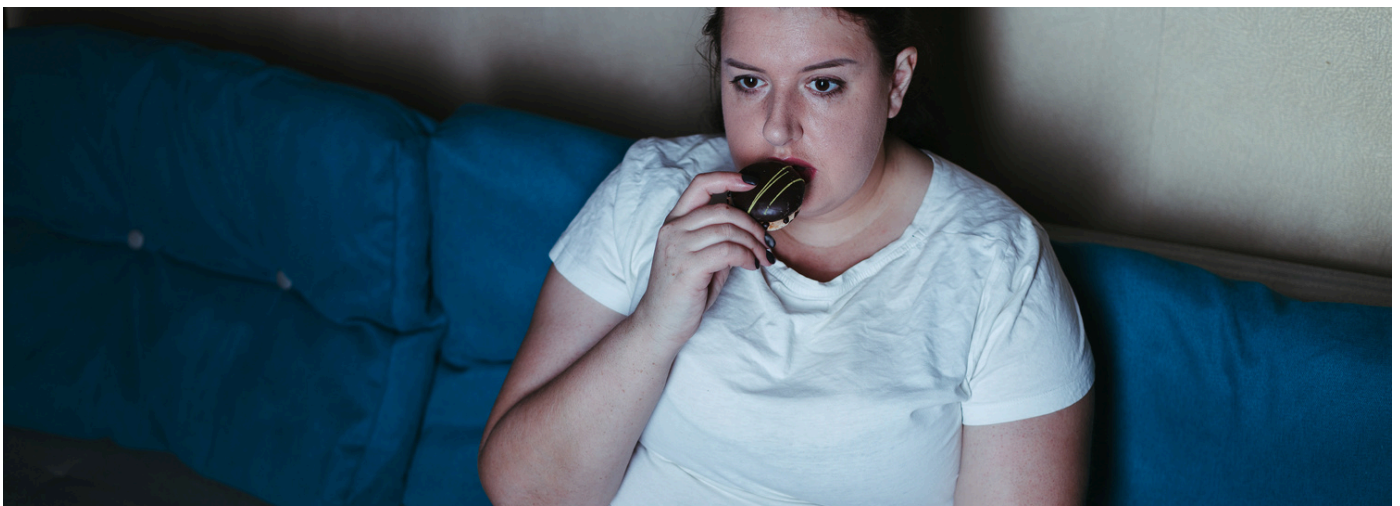
una forma que pueda sostenerse en el tiempo, con imperfecciones pero manteniéndose en la adherencia conseguida. Con pequeños pasos a diario.

De esa comprensión, nace el **Método SEGURA**. Un enfoque que no busca otra dieta más, sino un proceso diferente: más humano, más claro y más sostenible. Un cambio pensado para ayudarte a ordenar tu alimentación, reducir la ansiedad con la comida, crear hábitos que realmente encajen en tu vida y, sobre todo, recuperar la seguridad en tu propio cuerpo y en ti misma, cuidando tu salud hormonal por sobre todo.

Es asombroso ver cómo la mayoría (o casi todas ellas) saben casi al 100% lo que hay que hacer para verse mejor, para ganar energía, ganar bienestar, pero no lo hacen. Creen en él “yo no puedo”, “no es para mí”, “no tengo suficiente voluntad o motivación”. Entonces, casi todas ellas, lo que necesitan es una estrategia que les funcione, que les diga qué hacer, cómo y cuándo hacerlo. Un método simple, fácil de aplicar y que les brinde garantías a largo plazo.

En las siguientes páginas vas a descubrir un sistema dividido en pasos simples y progresivos. Cada uno cumple una función concreta dentro del proceso de cambio, desde simplificar lo que comes hasta alcanzar la autonomía necesaria para mantener tus resultados sin depender de dietas externas.

Este no es un método rápido ni mágico, ya que todo lo aprendido (y aprehendido) en la vida requiere entendimiento, constancia, disciplina y madurez, como uno no nace hablando ni una casa se empieza a construir por el tejado ni en un día. Este método es algo valioso: **una forma real de transformar tu relación con la comida, con tu cuerpo, contigo misma y, por decantación, en la vinculación con los demás.** Y ese puede ser el cambio que no dure semanas, sino años.



Y verás que cómo tratas tus hormonas, y el objetivo de mantenerlas en equilibrio, te conectará más contigo misma, con tus alivios tras síntomas menstruales dolorosos o reglas irregulares, con tu salud ósea y tu mayor vitalidad y movilidad, con tu salud intestinal y con procesos digestivos menos inflamatorios, sin hinchamiento de tripa constante. Dicho de otro modo, cómo te conviertes en la mujer que siempre has debido ser.

“ Si algo de lo que leíste te ha hecho ruido, a lo mejor necesites quedarte hasta el final

”

Simplificar la alimentación

Uno de los mayores obstáculos al intentar bajar de peso no es la falta de motivación, sino la confusión.

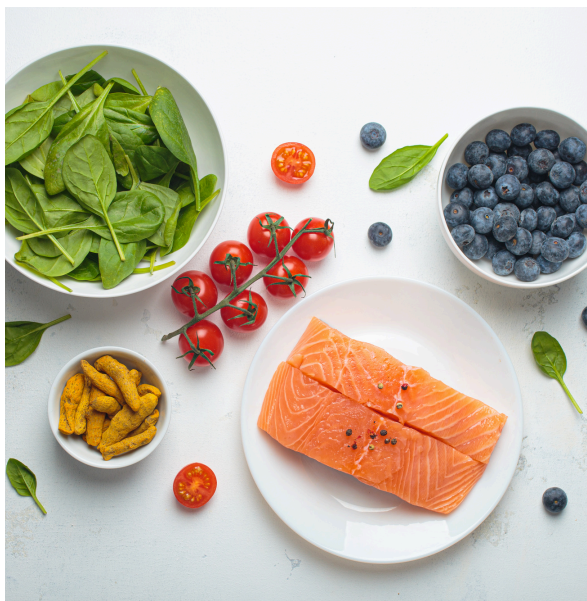
Información contradictoria, reglas que cambian constantemente, listas de alimentos “prohibidos”, conteos interminables de calorías, y planes imposibles de sostener en la vida diaria terminan generando una sensación de agotamiento antes incluso de comenzar. Cuando comer se vuelve complicado, cuando la pauta no se gestiona fruto de comprender cómo funcionan internamente, la adherencia desaparece. Y con ella, los resultados, porque te han dicho que hicieras algo que no se adaptaba a ti

Por eso, el primer paso del **Método SEGURA** no consiste en restringir más, sino en **simplificar**.

Simplificar significa volver a lo esencial, es decir, a una forma de alimentarse clara, comprensible y posible de mantener, incluso en semanas difíciles. No se trata de comer perfecto, sino de crear una base estable que reduzca la ansiedad, ordene las decisiones diarias y permita avanzar sin sensación de sacrificio constante.

En la práctica, simplificar la alimentación implica tres ideas claves:

1. Priorizar comida real.



Dicho de otra manera que me gusta mucho transmitir: **“acortar la distancia entre la tierra y el plato”** Esto es: alimentos frescos, preferiblemente de temporada en caso de frutas y verduras, poco procesados y nutricionalmente completos, deben ocupar la mayor parte del plato diario. No por prohibición, sino porque naturalmente ayudan a regular el hambre, la energía, la saciedad, nuestra microbiota y nuestras hormonas.

2. Construir platos equilibrados sin obsesión.

En lugar de contar cada caloría, el enfoque se centra en una estructura visual sencilla y clara: una fuente de proteína, vegetales en abundancia, una porción adecuada de carbohidratos y grasas saludables. Esta organización permite que el cuerpo reciba lo que necesita sin cálculos complejos ni estrés innecesario.



3. Crear una rutina flexible.

Horarios aproximados de comida, opciones rápidas para días ocupados y alternativas simples para comer fuera de casa reducen la improvisación, que suele ser uno de los principales desencadenantes de elecciones que luego generan culpa.

Cuando la alimentación se simplifica, ocurre algo importante: **la mente descansa**. Desaparece la sensación de estar fallando constantemente y comienza a surgir una percepción distinta, mucho más constructiva: la de estar

cuidándose de una manera posible y sostenida en el tiempo.

Este primer paso no busca resultados en la báscula (balanza) si tienes el hábito de pesarte con regularidad. Su verdadero objetivo es más profundo: **crear estabilidad**. Porque sin una base simple y clara, ningún cambio duradero puede sostenerse.

En el siguiente capítulo abordaremos el segundo pilar del método: el equilibrio entre cuerpo y mente. Porque aprender qué comer es importante, pero entender **por qué comemos** lo es todavía más.

Equilibrar mente y cuerpo

Bajar de peso (en forma de grasa, ya que queremos -y debemos- conservar el músculo) no es cuestión de comer menos o moverse más. La relación que tenemos con la comida y con nuestro propio cuerpo está profundamente ligada a **nuestras emociones, pensamientos y estrés diario**.

El método SEGURA reconoce que la mente y el cuerpo trabajan juntos. Si uno falla, el otro también se bloquea. Por eso, este capítulo te enseña a reconocer emociones, manejar la ansiedad, y tomar decisiones conscientes. Al final del capítulo, encontrarás una serie de tips que nos acercan a ese equilibrio, de manera general (luego, cada hábito se trabaja en la valoración individual).

1. Identificar el hambre emocional vs hambre físico

Muchas veces comemos sin tener hambre real, simplemente por aburrimiento, estrés o ansiedad. Y ojo, a veces no siempre es así o responde a una cuestión de estas. La desregulación hormonal lleva a desregular mecanismos internos que nos envían las señales de hambre, saciedad, y de estado anímico.

● **Hambre físico:** aparece gradualmente, se satisface con alimentos nutritivos, desaparece al llenarte. Puedes verlo fácilmente, por ejemplo, al realizar alguna actividad física intensa expuesta al calor o al sol directo, y la respuesta fisiológica se expresa con la necesidad de nutrirse e hidratarse, y piensas en una pieza de fruta. También, se puede entender que su necesidad de consumo se manifiesta a una necesidad fisiológica concreta: cubrir la necesidad de ingesta puntual. Aquí, en este punto, los pensamientos suelen ser más reflexivos, más amigables con uno mismo y con el entorno (el famoso “**sistema de recompensa**” debido al ejercicio: ejercicio → dopamina natural → placer sostenido → hambre real → ansiedad descontrol).

● **Hambre emocional:** aparece de golpe, busca “placer rápido” y no se calma aunque comas mucho.



Mini-ejercicio: Antes de cada comida, pregúntate: “¿Tengo hambre físico o emocional?” Marca con una X en tu diario. Con el tiempo aprenderás a diferenciar ambas.

| Momento | ¿Hambre física? | Hambre emocional? | Intensidad (1-10) | Emoción presente |
|----------|--------------------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| Desayuno | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| Almuerzo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| Merienda | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| Cena | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |

2. Gestionar emociones que afectan la alimentación

- **Estrés:** prueba respiraciones profundas de 2-3 minutos antes de comer.
- **Ansiedad:** identifica “desencadenantes” de atracones (emails, discusiones, aburrimiento, un pensamiento, una personas, etc)
- **Alegría o celebración:** permite comidas placenteras sin culpas, pero con consciencia. Previamente planificadas (no las decididas repentinamente).



Mini-ejercicio: Cada vez que sientas ganas de comer por emoción, escribe la emoción, y una alternativa (caminar, hablar con alguien, escuchar música, estiramientos, respiraciones, etc).

| Fecha | Hora | ¿Qué emoción estoy sintiendo? | ¿Qué pasó justo antes? | ¿Qué me pide el cuerpo comer? | Alternativa que pruebo (no comida) | ¿Funcionó? |
|-------|------|-------------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|
| | | | | | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |

3. Decisiones conscientes en la alimentación.

Aprender a observarse en los momentos de la preparación de los alimentos y más aún, durante se está comiendo, es importante para conectar con el hecho exclusivamente de comer, con la sensación real que nos inspira a hacerlo y para entender las señales de saciedad que nos envía el cerebro.

Las distracciones con el teléfono móvil, el TV, el portátil, esa reunión de trabajo inmediata, las tareas de la tarde o del día siguiente nos desenfocan del hecho de comer.

No sólo escucharemos a nuestro cuerpo y aprenderemos a identificar sus señales, sino que también podremos estar más conscientes de lo que nos generan ciertos alimentos, las sensaciones, las emociones, etc.

En lo posible, cada semana, evalúa cómo te sientes física y emocionalmente (cómo es tu energía durante el día, el descanso nocturno), y no solamente con la báscula, si te pesas.





Mini-ejercicio semanal: Lleva un registro de 5-7 días donde marques tu nivel de hambre, emociones y energía antes y después de comer. Esto te ayudará a tomar decisiones conscientes y mejorar tu relación con la comida.

| Día | Hora | Antes de comer: Hambre (0-10) | Antes: Emoción | Antes: Energía (0-10) | Después de comer: Saciedad (0-10) | Después: Emoción | Después: Energía (0-10) |
|-----|------|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------|---|---------------------|-------------------------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

En resumen, equilibrar mente y cuerpo no es un lujo, es el **pilar que hace que los hábitos y la alimentación funcionen realmente. Sin este paso, cualquier dieta o plan de alimentación se vuelve insostenible.** Con práctica constante y mini-ejercicios simples, aprenderás a diferenciar hambre emocional o antojos, de hambre física, gestionar mejor tus emociones y tomar decisiones conscientes que fortalezcan tu seguridad y autoestima.

Tips para el autocuidado emocional, para que el cuerpo funcione de manera sinergia:

Baños de "bosque": de naturaleza disponible según donde te encuentres (puede ser mar, montaña, un parque alejado): conéctate con todos los sentidos (texturas, olores, sensaciones). Es un potente regulador hormonal, que nos mantiene más enfocados, más regulados, protegidos neurológicamente, nos regula la energía diaria.

Contacto con amanecer y/o atardecer: la luz infrarroja de esos momentos que actúa como un potente ansiolítico natural, nos sincroniza con nuestros genes

reloj.

La escritura, para planificar y para plasmar nuestros pensamientos rumiantes en folio. Parece tonto, pero verás como desenreda la mente cuando hacemos catarsis.

Inspiración creativa: actividades que nos promuevan la creatividad y con ella la motivación. Se activa el mecanismo de recompensa fisiológico: más neurohormonas (dopamina y endorfinas) que nos ponen en estado de alegría, foco, motivación, mayor validación personal, etc)

Terapia, o coaching: exteriorizar lo que nos sucede, con especialistas que sepan que preguntarnos y qué respuestas darnos a los problemas de la mente, también ayuda a desbloquear y a hacer circular estas hormonas del bienestar que nos mantienen de buen ánimo. Imagina lo potente que es hacerlo con tu persona "vitamina", pues ahora imagina si además todo lo que te pasa, que te traba y te bloquea, lo gestionas con alguien que no sólo te entiende, sino que además te brinda herramientas con sentido estratégico.

Guía personalizada: tu plan, tu vida.

Uno de los errores más grandes que cometen las dietas tradicionales es tratar de aplicar la misma regla a todas las personas. Cada cuerpo, cada historia y cada vida son diferentes, y por eso no existe un único plan que funcione para todas.



Las dietas que se obtienen de internet sólo servirían si fuésemos máquinas con el mismo engranaje. Pero déjame decirte que no: somos personas diversas, flexibles, atravesadas por una historia, una cultura, por emociones.

El método SEGURA se centra en la **personalización desde el inicio**, adaptando el plan a tu vida real y a tus necesidades. No a la inversa.

¿Cómo observar tus hábitos?

Antes de cambiar algo, es importante **saber dónde estás**. En el seguimiento que haremos, luego de conocer tu historia, estableceremos contacto permanente y la posibilidad de realizar ajustes semanales, según necesidad.

Parte del proceso consiste en realizar registros de comidas semanales, y en todo caso, anotando las emociones asociadas a cada comida (estrés, hambre o aburrimiento) si tu proceso pasa por ahí. Eso lo valoraremos previamente si lo necesitas en tu caso. **¡Muy importante: por defecto, esto implica saber en que estado de tu ciclo menstrual te encuentras, o etapa biológica, por ejemplo, si estas atravesando el climaterio o ya estas en la etapa de la post menopáusica, porque déjame decirte que según tu etapa del mes o de la vida, los requerimientos y tus antojos no serán los mismos!** Y por supuesto: hay que escucharlos. La mayoría de planes no tienen en cuenta esto, y pues, no será lo mismo si estas con la regla, ovulando, entrando a la menopausia, o con

amenorrea hipotalámica, con síndrome premenstrual, endometriosis o si tu fertilidad es óptima. Que, si estas leyendo esto, ojalá que no, pero dudo que lo sea.

Esto nos permite identificar patrones: si comes más temprano o más tarde por cansancio (asociado a baja energía, posiblemente asociado a inflamación crónica de baja grado), si salteas comida por prisa, pereza u omisión/olvido, si tienes algún antojo puntual o emociones específicas según etapa del ciclo menstrual, etc.



*Mini-ejercicio: Marca en tu lista las acciones que quieres **cambiar primero**. No más de 2 o 3 por semana.*

| Acción que quiero cambiar | ¿Por qué quiero cambiarla? | Nivel de prioridad (1-3) | Acción concreta esta semana | ¿La cumplí? |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Establecer metas alcanzables

Las metas irreales generan frustración. En cambio, se trata de dividir objetivos grandes en metas pequeñas semanales y trabajarlas esa semana. Por ejemplo: "Esta semana voy a incorporar 1 verdura extra al día" en lugar de "comer sólo ensaladas"



Mini-ejercicio: Escribe 2 o 3 metas para esta semana en unas frases claras y positivas:

| Meta | ¿Por qué es importante para mí? | ¿Qué acción concreta haré? | ¿Cuándo la pondré en práctica? | ¿La cumplí? |
|------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---|
| 1 | | | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> En proceso |
| 2 | | | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> En proceso |
| 3 | | | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> En proceso |

Adaptar progresivamente los cambios

No es necesario cambiar todo a la vez. Cada pequeño ajuste que logramos mantener, transmite confianza y seguridad.



Mini-ejercicio: Escoge una comida que puedas "mejorar" esta semana y anota cómo lo harías.

| ¿Qué comida quiero mejorar? | ¿Cómo suelo comerla ahora? | ¿Qué cambio pequeño puedo hacer? | ¿Qué alimentos o ingredientes usaré? | ¿Cuándo lo pondré en práctica? |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ¿Qué comida quiero mejorar? | ¿Cómo suelo comerla ahora? | ¿Qué cambio pequeño puedo hacer? | ¿Qué alimentos o ingredientes usaré? | ¿Cuándo lo pondré en práctica? |
|-----------------------------|----------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------|
| Merienda | Café con galletas dulces | Añadir proteína y fruta para mayor saciedad | Yogur natural, frutos rojos y nueces | De lunes a viernes |

| ¿Cómo me sentí con este cambio? | ¿Me ayudó con el hambre o la energía? | ¿Quiero mantenerlo la próxima semana? |
|---------------------------------|---------------------------------------|---|
| | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| | | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |

“ Tal vez hoy no cambie todo, pero hoy estoy tomando una decisión distinta. Y a veces, eso es exactamente donde empieza una vida más sana

”

Unificar hábitos sostenibles

Cambiar la alimentación sin cambiar el contexto de vida es como intentar mantener el equilibrio sobre una superficie inestable.

Muchas mujeres comienzan con una dieta con decisión, pero la abandonan cuando aparece el cansancio, el estrés o la falta de tiempo. No es falta de fuerza de voluntad: es **falta de una estructura sostenible y previsible**. Además, lamento decirte que si esperas motivación para comenzar y mantener, **no es el camino**: sólo la acción lleva a la motivación, y no a la inversa. Piensa en la bola de bowling, que si no le damos movimiento no rueda, pero cuando rueda es imposible detenerla. Es como que tu sales de tu casa y te propones caminar 1 minuto, nada más. Cuando llegas al minuto, probablemente no decidas regresar, sino ir a más. **Acción, y luego ➔ motivación.**

El método SEGURA no busca que hagas todo perfecto, sino que construyas hábitos pequeños que puedan mantenerse incluso en semanas difíciles. Porque lo que realmente transforma tu cuerpo no es lo que haces un día motivada, sino que puedas repetir cuando estés cansada, ocupada o emocionalmente sensible.

Las pautas en las que se basa el método pueden interpretarse desde cualquier buscador que encuentres en internet pero las pautas del método junto con una estructura detrás de acompañamiento y asesoramiento es la que hace posible que el **método SEGURA funcione para ti**. Es ni más ni menos qué y cómo gestionar lo que comes según te encuentres en un día donde "lo puedes todo" y en otro donde te ves perdida, o muy sensible con la regla. La conjunción del método y el asesoramiento para implementarlo según tu estructura diaria ofrece las herramientas para la autonomía definitiva, y el autoconocimiento del propio cuerpo y sus necesidades, en el ámbito de la alimentación y en otros aspectos del estilo de vida.

1. El poder de lo simple y constante

Los cambios radicales generan resultados rápidos pero... también abandono rápido.

En cambio, los cambios simples:

- Requieren menos energía mental.
- Generan menos resistencia emocional.

- Se integran a tu rutina sin esfuerzo extremo.

Y, sobre todo, se sostienen en el tiempo, que es donde ocurre la verdadera transformación personal. En este método, trabajamos con una idea clave:



Pequeños hábitos repetidos superan a grandes esfuerzos temporales.

2. Los cinco pilares que sostienen tu cambio

Para que tu alimentación funcione a largo plazo, tu vida necesita equilibrio en cinco áreas que valoramos y trabajamos de forma conjunta pero organizada:

Sueño reparador

Dormir poco aumenta el hambre, la ansiedad por azúcar y la fatiga. Tu cuerpo no distingue entre cansancio y hambre: muchas veces **comes energía cuando en realidad necesitas descanso**. Adelantar el horario de la cena y priorizando ingestas de más fácil digestión, para estimular un descanso suficiente y profundo. Un descanso de mala calidad, se asocia a gestión más laxa del estado anímico y de la energía al día siguiente, menor facilidad para gestionar la glucosa, tendencia a quemar menos grasas y alteración hormonal de estrógenos.



Objetivo inicial realista: dormir 30 minutos más que tu promedio actual, adelantando el descanso nocturno en lo posible.



*Mini-ejercicio: durante una semana, anota a qué hora te acuestas y cómo te sientes al día siguiente. No buscamos perfección, **buscamos consciencia.***

| Día | Hora a la que me acosté | Hora a la que me levanté | Horas de sueño | ¿Cómo me sentí al despertar? | Nivel de energía (0-10) |
|-----|-------------------------|--------------------------|----------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Gestión del estrés

El estrés sostenido empuja a comer rápido, sin registro y buscando alivio inmediato. No necesitas eliminar el estrés (eso no es realista), sino **crear micro-pausas que le enseñen a tu cuerpo a regularse.** La pauta de gestión en consulta puede evaluar el uso de suplementos para contribuir a gestionar este aspecto.

Algunas herramientas simples:

- Respiraciones profundas durante 2 minutos.
- Aumentar el "NEAT" con caminatas de 20-30 minutos a ritmo constante (6-7).
- Escribir lo que sientes cuando identificas situaciones puntuales generadoras de estrés o preocupaciones que te aumentan la ansiedad.



*Mini-ejercicio: la próxima vez que sientas necesidad de comer sin hambre física, haz primero **10 respiraciones lentas** o, ponte a hacer **otras tareas pendientes**. Luego, decide si aún quieres comer. Ese pequeño espacio, cambia tu relación con la comida.*

Movimiento accesible

El movimiento no es castigo ni obligación estética. Es una forma de activar tu energía, tu ánimo y tu conexión corporal. Ayuda a reducir la inflamación crónica de bajo grado, y con esto, a regular hormonas, neurotransmisores que ayudan al placer y bienestar. Es un **aliado** en nuestra estrategia.

No necesitas horas de gimnasio para comenzar con pequeños cambios: lo importante no es la intensidad inicial, sino la **regularidad emocional** que crea.

- Caminar 20-30 minutos.
- Subir escaleras
- Realizar estiramientos antes de dormir
- 10 minutos de ejercicios en casa

Por supuesto que el ejercicio de fuerza (también calistenia o de fuerza adaptativa grupales) son esenciales para la conservación del músculo y lo que eso implica, fundamentalmente luego de los 35 años, con la caída progresiva de estrógenos.



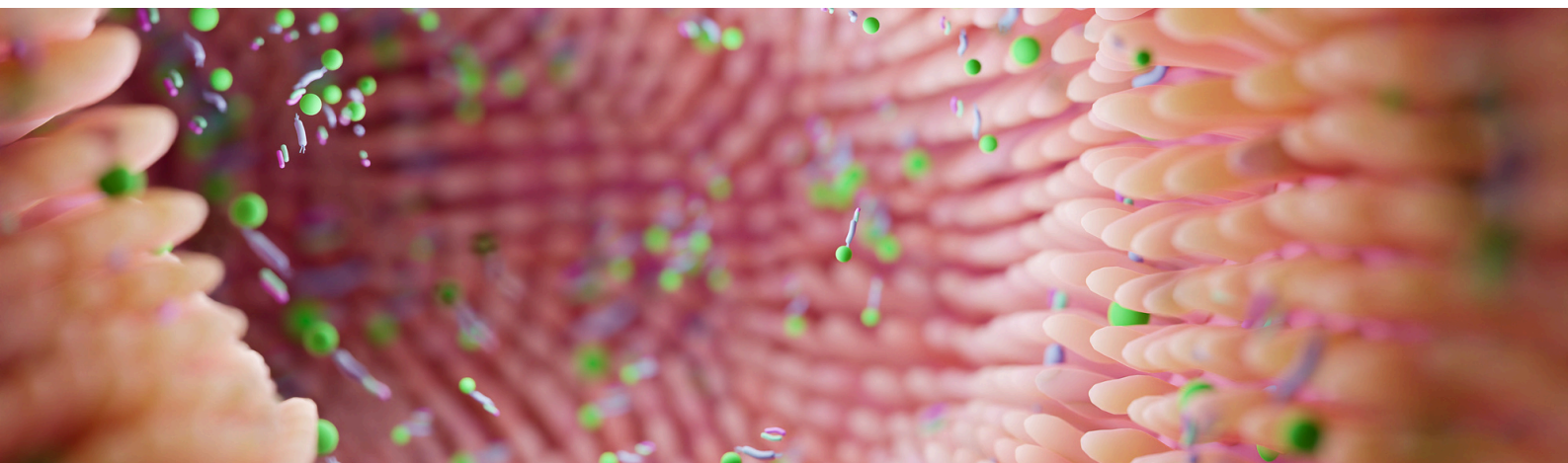
*Mini-ejercicio: elige el movimiento más fácil que puedas imaginar y **hazlo sólo 10 minutos al día durante 7 días**. La constancia vale más que la perfección.*

| Día | ¿Qué movimiento hice? | ¿Cuántos minutos? | ¿Cómo me sentí después? | |
|-------|-----------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|
| Día 1 | | | | <input type="checkbox"/> |
| Día 2 | | | | <input type="checkbox"/> |
| Día 3 | | | | <input type="checkbox"/> |
| Día 4 | | | | <input type="checkbox"/> |
| Día 5 | | | | <input type="checkbox"/> |
| Día 6 | | | | <input type="checkbox"/> |
| Día 7 | | | | <input type="checkbox"/> |

Alimentación organizada, no perfecta. Comer bien no significa cocinar complejo ni vivir a dieta. Significa reducir la improvisación que lleva a elecciones impulsivas. Organizar la alacena y la nevera es esencial

Pequeñas estrategias que cambian todo:

- Tener snack reales disponibles (idealmente contaremos con alimentos en los que podamos elaborar nuestros propios snacks, evitando el efecto “adictivo” de los snacks procesados).
- Repetir desayunos simples que funcionan.
- Planificar 2-3 comidas base por semana.
- Aceptar la flexibilidad sin culpa.



La organización disminuye la ansiedad porque **decide por ti cuando estás cansada**. Es fundamental la incorporación de fibra prebiótica y probióticos a

nuestra alimentación habitual: **la regulación hormonal parte desde el intestino.**

Autocuidado emocional

Sin autocuidado, cualquier cambio se siente como sacrificio. Con autocuidado, el cambio se siente como respeto propio. Autocuidarte no es egoísmo, es reconocer que **tu bienestar también importa.**

Puede ser:

- 10 minutos de silencio.
- Una ducha tranquila
- Escribir lo que sientes.
- Decir “no” sin culpas.

No necesitas trabajar los cinco pilares al mismo tiempo. El método propone integrarlos de forma progresiva, para que tu vida se adapte sin sentirse invadida. Porque el verdadero objetivo no es que sigas un plan, sino que **tu vida misma se convierta en el plan.**



Recuperar la seguridad corporal

Muchas mujeres creen que la seguridad llegará cuando la báscula marque cierto número. Pero la experiencia muestra algo diferente: puedes bajar de peso y seguir sintiéndote insuficiente. ¿Y esto por qué? Porque la bajada de peso, en primer lugar, no clasifica la composición del peso (músculo, grasa, agua, residuos) -lo que queremos es que **el músculo, al menos, se mantenga**- y luego, no mide tu estado de ánimo, ni el "sacrificio" que has hecho para lograrlo (ojo, llámese sacrificio a un plan exigente por encima de lo fisiológico o de tus posibilidades).

Por eso, el **método SEGURA** trabaja un aspecto profundo y muchas veces olvidado:



La transformación real no es sólo física. Es la reconstrucción de la relación con tu cuerpo.

El peso es sólo un indicador parcial. Primero porque técnicamente no mide la distribución de masas (grasa y músculo), como decía anteriormente, y tampoco mide:

- tu energía diaria.
- tu relación con la comida.
- tu calma mental.
- tu confianza al mirarte

Cuando solo miras la báscula, reduces todo tu proceso a un único dato que cambia cada día. Y por más que estés realizando esos pequeños cambios que tanto te costaban, sintiéndote mejor y con más energía, puede no reflejarse en el peso corporal. **El peso corporal sabotea el proceso.**

Aquí, aprenderás a medir progreso de otra forma:

- Cómo te sientes al despertar.
- Cómo eliges comer.

- Cuánto te respetas en el proceso.
- Cuánta paz hay en tu mente.
- Con qué seguridad realizas las acciones de tu día.
- Cuánto menos deshinchada tienes la tripa.
- Cuánto mejor son tus digestiones o excreciones.
- Cuánto menos dolorosas son tus reglas
- Cómo gestionas el bajón premenstrual, de iracibilidad con todo, todos y ansiedades más fuertes.
- Cuánto mejor está tu pelo o tus uñas.

Eso es **seguridad real**. Celebrar avances visibles y emocionales, ya que tu mente necesita reconocer progreso para sostener el cambio.

Si sólo ves lo que falta, aparecerá la frustración. Si, en cambio, ves lo que has avanzado, aparece la motivación. Nuevamente: **acción ➔ motivación**.

Algunos avances reales:

- Comer con más calma.
- Dejar de castigarte por un exceso.
- Sentir menos ansiedad y más energía constante.
- Notar tu ropa más cómoda.
- Tener más energía
- Mejorar el descanso
- Normalizar tus ciclos menstruales con regularidad



*Mini-ejercicio semanal: cada domingo, escribe **2-3 logros reales de tu semana**. Entrenas a tu mente a ver progreso, no carencia.*

| Logro | ¿Qué hice exactamente? | ¿Cómo me hizo sentir? |
|-------|------------------------|-----------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |

1. Soltar la comparación constante

Compararte es una de las formas más rápidas de destruir lo realizado hasta el momento. Porque siempre verás a alguien más delgada, más rápida, más disciplinada, más “perfecta”. Pero no ves su historia completa, su cuerpo, su contexto ni su mente.

Tu camino solo puede medirse con **tu propia línea de partida**.

2. Reconstruir la mirada hacia tu cuerpo

Tal vez durante años has mirado tu cuerpo con crítica. Con exigencia. Con vergüenza. La seguridad corporal no aparece de golpe. Se construye lentamente, cambiando **la forma en la que te hablas**. Comienza con algo pequeño:

- Agradece una parte de tu cuerpo.
- Reconoce lo que sí funciona.
- Mirarte sin insultarte mentalmente.

Eso no es superficial. Es profundamente terapéutico, ya que toda transformación necesita una imagen interna que la guíe. No la mujer perfecta. Sino la mujer **en paz con su cuerpo**.

Cierra los ojos un momento e imagina:

- Cómo camina
- Cómo se habla a sí mismo
- Cómo come
- Cómo se siente al mirarse

Esa imagen no es fantasía. Es dirección.

Éxito



Mini-práctica diaria: respira profundo 1 minuto y repite:

“Estoy aprendiendo a cuidarme sin castigarme. Estoy construyendo una seguridad real, paso a paso”

3. La verdadera transformación

Bajar de peso puede cambiar tu cuerpo. Pero recuperar la seguridad cambia **tu vida entera**.

Porque cuando dejas de pelear contigo misma:

- Comer deja de ser culpa.
- El espejo deja de ser enemigo.
- El cambio deja de ser castigo.

Y empieza a convertirse en algo mucho más profundo:

“ *Un acto de respeto hacia quien eres y hacia la mujer que estás lista para ser.* ”

Autonomía y mantenimiento: cuando el cambio es parte tuyo.

Llegar hasta aquí no significa que el proceso termine. Significa que empieza una etapa distinta, donde todas las estrategias aprendidas para iniciar y mantener el cambio, se mantienen como parte de tí, al punto que ya lo aplicas sola o con seguimiento menos frecuente.

Ya no estás aprendiendo a cuidarte. Ahora estás aprendiendo a sostenerte. Y eso es autonomía, la autonomía que buscamos al comenzar el método para que dejes de comenzar una dieta distinta cada lunes, una dieta modelo despersonalizada e inadecuada para ti.

¿Qué es realmente la autonomía?

Autonomía no es hacerlo sola. Es saber qué hacer aunque nadie te esté mirando, dependiendo de tus criterios internos.

Es:

- Saber organizarte sin una pauta estricta
- Elegir con equilibrio en un restaurante
- Ajustar una semana desordenada sin dramatizar
- Saber que no todo es "blanco o negro"
- Volver al eje sin castigarte

Cuando el cambio deja de sentirse forzado

Al principio todo requiere conciencia. Piensas más en la comida, en las elecciones, en las cantidades. Y no te asustes: es normal. Vienes con la idea de que nada te ha resultado y es normal sentirse desconfiada, insegura, incrédula. Hasta aquí has pensado "yo no puedo", "eso no es para mí", entonces llegar a sentirse como te sientes tú, es lo que experimentan todas. Pero cuando el proceso está bien construido, algo cambia:

- Ya no negocias contigo cada comida.
- Ya no necesitas empezar cada lunes.
- Ya no te defines por un desliz.
- Ya conectas con lo que tu cuerpo te pide.

Señales de que el cambio ya es parte tuyo

Sabes que estás en autonomía cuando puedes **disfrutar sin perder estabilidad, no tienes miedo a un evento social, no te pesa volver a la rutina, tu diálogo interno es más amable contigo misma y el peso o las medidas ya no definen tu valor.** La relación con la comida se calma. Y cuando se calma la mente, el cuerpo encuentra estabilidad.

El mantenimiento no es perfección



Mantener no significa no equivocarte. Significa **saber regresar.** Siempre habrá semanas más desordenadas, vacaciones, estrés, cansancio, ciclos menstruales menos llevaderos que otros o semanas del climaterio con mayor fluctuaciones hormonales. Y de hecho, a veces ni siquiera es un regreso, porque nunca “te has ido”. Simplemente has elegido, pero con la diferencia de que lo has hecho a consciencia. **“Vuelves” y no compensas.**

La diferencia ahora es que no abandonas. No te castigas. Te reajustas. Y eso es una habilidad que antes no tenías.

El nuevo equilibrio

Tu cuerpo tiene un punto donde se siente estable cuando comes con una estructura flexible, duermes mejor, te mueves sin obligación, armonizas tus hormonas como nunca antes y no vives de restricción calórica y de dietas permanentemente. El peso deja de ser una batalla constante, porque ya no estás luchando contra ti. Estás colaborando contigo y el valor del cambio pasará por sentir mayor energía, sentirte más segura de ti misma, con menos ansiedad y te entenderás más.

Autonomía emocional: la parte invisible del mantenimiento

Muchas mujeres recuperan peso porque nunca trabajaron esto. La autonomía emocional significa:

- No usar la comida como único regulador.
- Reconocer emociones sin tapanlas. Apuntarlos en folio, conversarlas con un terapeuta
- Tolerar días imperfectos. Al cabo del mes habrá muchos, y es normal dentro de tu fisiología: luego de ovular baja tu serotonina, esa hormona que te mantiene en foco, alegre, empoderada y conexión de sociabilización con los demás. Quiero remarcar aquí que **no es tu voluntad, es tu bioquímica.**
- No abandonar por una caída.

Sin esta base, el mantenimiento es frágil. Con esta base, el mantenimiento es natural.

Cuando ya no te preocupas tanto

El verdadero logro no es un número. El verdadero sentido pasa por dejar de tener miedo a volver atrás. Cuando el cambio está integrado no necesitas vigilancia constante, no necesitas prohibiciones ni empezar de cero. Porque ya no estás intentando cambiar. Ya cambiaste.

Muchas personas ven el mantenimiento como el final del entusiasmo. Pero en realidad es **el verdadero comienzo.** Es donde:

1. tu energía se estabiliza

2. tu relación con la comida se calma
3. tu cuerpo encuentra su equilibrio
4. tu mente deja de vivir en lucha constante
5. tu intestino, que es el director de orquesta, está en armonía con las hormonas que fabrica y con su socio más cercano: el cerebro.

Esto no es el final. Es el comienzo real.

Si has llegado hasta aquí, hay algo importante que quiero decirte.

No estás aquí por casualidad. Estás aquí porque dentro de ti hay una parte que quiere dejar de empezar cada lunes. Una parte que quiere sentirse ligera, segura, tranquila, más sana. Y eso ya es un avance.

Este e-book te ha dado claridad. Te ha mostrado que:

- No es falta de voluntad
- No necesitas otra dieta extrema
- Necesitas entender tu fisiología y adaptarte a la fase o estado biológico
- El primer cuidado comienza en el intestino
- El músculo no algo estético: es salud, longevidad, huesos fuertes y estado de ánimo mejorado
- El cambio empieza en cómo te hablas
- El mantenimiento nace de la autonomía

Pero leer no es lo mismo que integrar. Y cambiar sola puede ser difícil cuando llevas años repitiendo el mismo patrón. Por eso existe mi programa de acompañamiento.

Un espacio donde no trabajamos solo lo que comes, sino **cómo te cuidas, cómo te organizas y cómo te sostienes emocionalmente**. Inicialmente orientado a un servicio integral que pueda ayudarte en todo este proceso de la alimentación, del estilo de vida, a la toma de decisiones en relación a estos aspectos y en tu vinculación emocional con ciertos patrones de comportamiento.

Pero cómo sabe que no todas comienzan desde el mismo punto de partida, sino que sus circunstancias a veces van más allá y se requiere trabajar más en profundidad para brindarles más herramientas y soporte, contamos con el asesoramiento terapéutico, con profesionales especialistas, para que tu camino también sea más ameno.

*El cambio comienza en tu intestino, sigue en tus hormonas.
Y en cómo te hablas a tí misma.*

*Sí algo de este e-book resonó contigo...
Sí te sentiste identificada en más de una página...
Sí sientes que esta vez quieres hacerlo distinto...*

**Quizás no necesitas más
información. Quizás necesites
acompañamiento.**

**Llamada de
valoración gratuita**

*Sin compromiso.
Sin presión.
Solo claridad*



