

¡Encontré la dieta perfecta!

Una dieta que incluye mis comidas y bebidas favoritas. Pensaba que no existía. No se parece en nada a las demás que hacía muriendo de hambre para bajar unas cuantas libras, que dicho sea de paso, luego recuperaba. Fue más simple de lo que esperaba e imaginaba. ¡No he dejado de comer las cosas que me gustan! Me encantan los postres con helado, también las papitas fritas y los nachos con queso. ¿Y a ti? Sigo comiéndolos, y aunque estoy consciente que no son nutritivos para mi cuerpo, me doy mis gustos y reconocimientos, sin dejar de llevar una vida saludable. ¿Quién dijo que no se puede? Claro que se puede y me atrevo a afirmarlo porque yo lo estoy haciendo. Es cierto que todos los cuerpos no son iguales y que a ciertas personas les hacen daño cosas que a otras no. Pero todo tiene que ver con mantener hábitos de alimentación saludable. Ya sé que esto lo escuchas a cada rato, pero veamos ¿qué es un hábito? Hábito es: Hacer una misma cosa todo el tiempo, sin esfuerzo, es decir de forma automática. Generalmente tenemos hábitos de aseo personal como ducharnos cada mañana, cepillarnos los dientes, peinarnos, etc. Hay personas que tienen como hábito rezar cada noche antes de ir a dormir, o en la mesa cuando van a comer. Si te fijas, son acciones automáticas que realizamos todos los días. Estas acciones se establecieron en nosotros porque las llevábamos a cabo repetidamente día tras día. De igual manera los hábitos de alimentación se hacen parte de nuestra vida porque es la forma en la que nos alimentamos durante cada día. No quiere decir que si un día comí tal o cual cosa, se me creará un mal hábito. Esto no funciona así y por la confusión que existe, es que muchas personas sienten temor cuando les hablan de hábitos de alimentación saludable. Es normal que nos asuste lo desconocido, pero puedes estar seguro que se trata de algo muy simple de conseguir. Sólo necesitas dos elementos básicos para llevar una alimentación saludable: estos son: **Información y Deseo**. Toma la decisión, busca la información y empieza a cambiar tus hábitos de alimentación desde hoy mismo. Yo lo logré y de seguro tú también lo harás, si realmente lo deseas.

J.S.G.