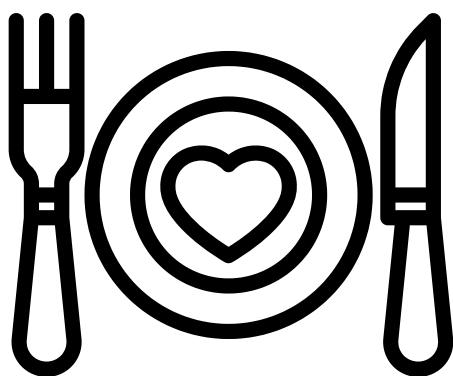


El jardín de Lydia

SEMANA 1

Guía esencial para una
alimentación consciente



Escuchar mi cuerpo

Lydia Sánchez 623564084

SEMANA 1

Esta primera semana no trata de hacerlo perfecto.

Trata de observarte. De empezar a escuchar las señales de tu cuerpo, tu energía, tus emociones y tu relación con la comida desde un lugar mucho más consciente y amable.

Muchas veces vivimos tan rápido que dejamos de percibir cómo nos sentimos realmente.

Y ahí comienza la desconexión. Por eso, esta semana vamos a bajar el ritmo y recuperar presencia.

■ **Objetivos de esta semana**

- **Aprender a observar las señales del cuerpo**
- **Diferenciar hambre física y hambre emocional**
- **Observar cómo influyen los alimentos en tu energía**
- **Comer con más presencia y menos piloto automático**
- **Empezar a reconectar contigo**

SEMANA 1

■ Ejercicios prácticos

1. Una comida consciente al día

Elige una comida al día para realizarla sin móvil, televisión ni distracciones. Observa sabores, velocidad, respiración y sensaciones corporales.

2. Pausa antes de comer

Antes de cada comida, realiza 3 respiraciones profundas. Permite que el cuerpo salga del estrés y entre en un estado más digestivo y calmado.

3. Observa tu energía

Después de cada comida pregúntate: ¿Tengo más energía o más cansancio? ¿Ligereza o pesadez? ¿Calma o ansiedad?

4. Detecta hambre emocional

Cuando aparezca un antojo o impulso por comer, pregúntate: ¿Tengo hambre real o estoy buscando calma, distracción o recompensa emocional?

5. Diario corporal

Cada noche dedica 5 minutos a escribir cómo te sentiste durante el día, qué alimentos te sentaron mejor y cómo estuvo tu energía.

SEMANA 1

■ Preguntas de reflexión

- ¿Qué he descubierto esta semana sobre mi forma de comer?
- ¿Cuándo siento más ansiedad o impulsividad con la comida?
- ¿Qué alimentos me aportan más energía y claridad?
- ¿Qué situaciones me desconectan más de mi cuerpo?
- ¿Cómo me siento cuando como con más calma y presencia?

■ Mini reto semanal

Durante esta semana intenta realizar al menos una comida diaria completamente consciente.

Sin pantallas. Sin prisas. Sin culpa.

Solo tú, tu respiración y el acto de alimentarte

■ Recuerda:

La alimentación consciente no empieza cambiando alimentos.

Empieza recuperando conexión contigo.

Tu cuerpo siempre está hablando. Esta semana vamos a empezar a escucharlo

Lydia Sánchez 623564084

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



Semana 1



Escuchar mi cuerpo



ESCUCHA



OBSERVA



CONECTA



COMPRENDE



TRANSFORMA

“ Antes de cambiar lo que comes,
aprendemos a escuchar lo que tu cuerpo necesita.

Este es el comienzo de una nueva relación contigo.

