

MES DE SALUD

TUS HÁBITOS = TU SALUD

¿Estás contento con tu estado de salud? ¿Has cambiado drásticamente alguno de tus hábitos en este último año? Si la respuesta es no, crees que tu estado de salud será mejor el año que viene? Y en 5 años? Y en 20? Mucha gente piensa que son víctimas de malos genes cuando realmente solo lo son de malos hábitos. Tomar la decisión de ir al quiropráctico es un cambio positivo en tus hábitos. ¿Qué otros hábitos podrías cambiar? Tu dieta? Hacer más ejercicio? Dormir más? El estrés?

La misión de Quiropráctica Pura Vida es inspirar a nuestros miembros, no solo para que vengan a ajustarse, sino para que mejoren su salud y la de su familia. Una manera de hacer esto es tener objetivos a corto plazo y cumplirlos. Un reto que tanto yo como muchos de mis compañeros hemos hecho con muy buenos resultados es el **"Whole 30"**. **¡Es un *planning* muy estricto de 30 días!** La razón por la que son tan importantes los 30 días es porque estás "reescribiendo" toda la información que hay en tu cerebro. Todos los hábitos viejos estarán oficialmente reemplazados después de estos 30 días.

Para los siguientes 30 días saca lo que es nocivo y reemplázalo con costumbres sanas. La base es muy sencilla. Un ejemplo: nada de azúcar, alcohol, harina blanca o integral, Coca-Cola ni pasta. Más adelante hay una descripción del plan "Whole30". Como ya he comentado, es una dieta muy estricta, pero si la haces al 100% los resultados van a ser visibles. La gente suele perder entre 6 y 10 kilos en 30 días sin tomar píldoras suplementarias ni hacer 10 horas de ejercicio a la semana, solo comiendo bien y moviéndote un poco más de lo que lo haces ahora.

La pregunta más frecuente es: qué voy a comer ahora si no puedo tomar pan ni pasta? Todo es esforzarse. Muy pronto te acostumbrarás a tus nuevos hábitos. Yo siempre llevo conmigo una bolsa de frutos secos (no cacahuetes) para poder picar si me entra hambre. La pasta la sustituyes por calabacín a tiras (está mucho más bueno). Huevos y bacon! Sí, al contrario de lo que te han dicho siempre, estos dos alimentos son saludables y no causan subidas de colesterol si no se combinan con los alimentos previamente mencionados. Cocinar mucho y guardarlo en tapers es otra idea. Tortillas de calabacín, de espinacas, pimientos, chorizo o berenjena son perfectas para un buen desayuno. Haz una tortilla grande el domingo o el lunes por la mañana y te durará la semana entera. Solo elige tomar la ensalada y el pollo o la ternera y pasa del pan y del postre. Cocina con aceite de coco (lo puedes comprar en Biospace) en lugar de aceite vegetal o de girasol y usa el aceite de oliva para aliñar la comida cruda. La leche de almendra, de avellana o de coco es mucho más saludables que la leche de vaca o de soja.

Obviamente solo el hecho de cambiar esto tendrá sus resultados, pero por qué pararnos aquí? ¿Por qué no te despiertas una hora antes y te vas a caminar 30 minutos? Visualiza

cómo quieres que sea tu día y da gracias. Vete a la cama más temprano. Una vez anochezca apaga casi todas las luces para que tu cerebro se vaya preparando para ir a dormir. No te quedes hasta las tantas viendo cualquier chorrada en la tele. Ve a nadar de vez en cuando, haz algunos de los estiramientos que te hemos dado, medita, llama a un amigo/a, perdona a alguien, perdónate a ti mismo, escribe una carta y envíasela a alguien por correo, etc. Estas son solo unas sugerencias. Da igual lo que hagas mientras que sea algo productivo y que no estés haciendo ahora. Haz algo que siempre quisiste hacer.

Es posible que te pongas de mal humor, que te duela la cabeza o que tengas dolores, pero te aseguro que es pasajero. Si quieres implicarte al completo ve al médico y que te hagan un análisis de sangre para que puedas comparar tus resultados de antes y de después. Esto lo puedes hacer en cualquier clínica médica sin cita previa.

La mayoría de lo que acabo de explicar forma parte del "Paleo/Primal Lifestyle". Vive y come como lo hacían nuestros ancestros, que no tenían enfermedades crónicas como las que tenemos nosotros a día de hoy. Vuelve a vivir de acuerdo con las leyes de la naturaleza.

Esta dieta solo es el principio. Yo personalmente, no vivo así todo el año porque me gusta demasiado la cerveza, el pan y los postres. Una vez has vuelto a un estado saludable puedes jugar un poco. Suelo usar la regla del 80/20. Un 80% de la semana soy muy estricto conmigo mismo y el 20% restante soy flexible. Suelo usar el fin de semana para mis comidas flexibles. Esto no quiere decir que coma comida basura todo el fin de semana, sino que dos o tres veces como lo que me apetece. Y parece que cuanto más tiempo vivas así menos te apetece comer mal. Me encantan las hamburguesas, pero últimamente las pido sin pan y con ensalada en vez de con patatas. Si me llama un amigo para hacernos unas cervezas, voy, pero al día siguiente vuelvo al plan inicial. Nadie es perfecto, especialmente yo. Llevo 20 años estudiando la salud y los mejores resultados los he visto con este estilo de vida.

Esta historia es la de una amiga que estaba casi siempre enferma desde que la conocí en 2001. Decidió hacer la dieta y esto ha cambiado completamente su estado de salud y la relación con su marido:

Whole30 me ha ayudado a revitalizar mi metabolismo. Desde febrero de este año que sigo la dieta Primal. Algunos meses era un 60/40 y otros un 80/20. Y durante mis vacaciones de junio probablemente ha sido un 50/50.

He hecho 2 veces el W30, primero en febrero y ahora en agosto. De los 13 kilos que he perdido este año, 10 han sido de la W30. Puedo mantener un peso estable con el 80/20 y aún salir de birras o a cenar con los amigos. Para perder más peso y centímetros solo tengo que ser un poco más estricta durante más tiempo.

Resultados de este año:

- he perdido 13kgs , 27cm de cintura.

- la psoriasis crónica se ha reducido en un 90% (y cada vez va a mejor)
- reducción de un 95% en dolores musculares e inflamación en el cuello y la espalda.
- me siento mucho más feliz y relajada.
- Resistencia de insulina reversa.
- Síndrome metabólico reverso.



También he podido disfrutar de todas las ventajas de bajar de peso que os dejo en el link aquí abajo. Uno de mis favoritos es cómo aprender a cocinar de manera deliciosa y saludable.

<http://whole9life.com/2012/08/new-health-scale/>

Hay un antiguo relato indoamericano que cuenta lo siguiente. Un padre le dice a su hijo: "tengo un dolor espantoso en el estómago" y el hijo le pregunta si está bien. El padre responde: "Sí hijo, me duele el estómago porque tengo dos lobos ahí dentro. Uno está lleno de rabia, miedo, dudas, envidia, celos, ego y odio. El otro está lleno de amor, paz armonía, servicio, generosidad, confianza y seguridad. Y siempre se están peleando dentro de mí". El hijo preguntó cuál de los dos iba a ganar, y el padre respondió: "Ganará aquel que yo más alimente".

Recuerda que hace mucho tiempo tú fuiste el más rápido, el más fuerte y el más insistente. Tú fuiste el espermatozoide que venció entre un billón. Nada ha cambiado si TÚ no dejas que cambie.

PLAN PALEO DIET PARA PACIENTES PURA VIDA "EL RETO"!!!!

Duración: Del 5 de Octubre hasta el 2 de Noviembre

¡Los ganadores son todos los que participan!! No mires cuántos kilos has perdido sino observa cuanta salud, energía, alegría y paz que has ganado!

También puedes consultar páginas web, libros y recetas que te puedan ayudar. Desafortunadamente, la mayoría de la información está escrita en inglés. Cada vez que

tengo nuevas recetas o información interesante la cuelgo en nuestra página de Facebook (Quiropráctica Pura Vida de Barcelona).

<https://whole30.com/the-whole30-program-spanish/>

Libros: (los podrás encontrar en Amazon o Excellence)

- La Solución Paleolítica, La Dieta Humana Originaria de Robb Wolf
- The Primal Blueprint by Mark Sissions (mi favorite, pero solo está en ingles)

Páginas web con información y recetas: (puedes traducirlas en google)

<http://paleomoderna.com/2015/01/30/menu-semanal-whole30-i/>

www.dietasaludablefitnessintegral.com (EN español, tiene un libro de recetas y un plan de 30 días similar al de W30)

ourearthandland.blogspot.ca (se puede cambiar a cualquier idioma)

www.marksdailyapple.com (en inglés, con recetas)

www.everydaypaleo.com (en inglés, con recetas)

www.foodee.com ((en inglés, con recetas)

www.wellnessmama.com ((en inglés, con recetas)

Tiendas alimentarias:

Biospace: C/ Valencia 186 (tienen aceite de coco)

Veritas

Jaime J. Renobell: Paseo Picasso 34 <http://jrenobell.es/>

(tiene frutos secos y muchos cosas muy barato)

Espero que toda esta documentación sea de ayuda para vosotros y que consigáis superar el RETO!!!

Gracias por permitirme cuidar de ti y de tu familia.

Una Visión, Una Misión...

Boyce Kinnison, DC.

Paleo Pirámide



PLAN DE VIDA WHOLE 30

¿Qué es Whole30?

Ciertos grupos de alimentos (cereales, legumbres y lácteos) están teniendo un impacto negativo en tu salud y estado físico, sin que tú estés consciente de ello. ¿Tu nivel de energía es insuficiente o estás siempre cansado? ¿Tienes molestias o dolores que no son debidos a una lesión o sobre esfuerzo? ¿Tienes dificultad para perder peso sin importar cuánto te esfuerzas? ¿Tienes problemas de la piel, enfermedades digestivas, alergias estacionales o problemas de fertilidad que la medicina tradicional no ha resuelto? Todos estos síntomas pueden estar directamente relacionados con los alimentos que consumes, incluso los "saludables". ¿Cómo saber si estos alimentos te están afectando y de qué forma?

Elimínalos por completo de tu dieta. Elimina todos los alimentos que provocan inflamación, alteran la función intestinal y son densos en calorías pero pobres en nutrientes durante un periodo de 30 días. Deja que tu cuerpo sane y se recupere de los efectos negativos que estos alimentos pueden estar provocando. Restablece tu metabolismo y tu sistema inmunológico de todos los efectos negativos que estos alimentos han causado a lo largo del tiempo. Aprende de una vez por todas cómo los alimentos que has estado consumiendo realmente afectan tu salud en el día a día y pueden afectarte a largo plazo.

¿Cuál es la razón más importante para seguir leyendo?

Esto cambiará tu vida. Posiblemente no podemos poner suficiente énfasis en este hecho, los próximos 30 días cambiarán tu vida. Cambiará tu modo de pensar acerca de los alimentos que consumes, cambiarán tus gustos, tus hábitos y antojos, incluso cambiará la relación emocional que tienes con la comida y con tu cuerpo. Existe la gran posibilidad de que cambies la manera de alimentarte por el resto de tu vida. Lo sabemos porque lo hemos hecho y miles de personas más, alrededor del mundo, también lo han hecho y a todos nos cambió la vida.

Descripción del programa Whole30

Consume Alimentos Reales: Carne, pescado, huevos, muchos vegetales, algo de fruta y suficientes grasas saludables (aceite de olivo, coco, aguacate y nueces). Consume alimentos con pocos ingredientes, todos pronunciados o mejor aún, alimentos sin un listado de ingredientes que evidencie que no son naturales o que son alimentos procesados.

Más importante, aquí está lo que NO debes comer durante el programa de Whole30: Omitir todos estos alimentos y bebidas te ayudará a recuperar tu metabolismo, reducirá la inflamación y comprobarás que estos alimentos tienen un impacto negativo en tu salud, en tu estado físico, emocional y en tu calidad de vida:

- NO consumas AZÚCAR de ningún tipo, natural o artificial. NO jarabe de maple, miel, néctar de agave, Splenda, Equal, Nutrasweet, xilitol, Stevia, etc. Lee las etiquetas, ya que las compañías que fabrican alimentos añaden azúcares de muchas maneras.
- NO comas alimentos procesados. Esto incluye batidos de proteína o comidas empaquetadas, sustitutos de leche y barritas de proteína.
- NO consumas ALCOHOL, de ningún tipo. (Y no deberíamos ni siquiera mencionarlo pero, nada de tabaco en ninguna forma, tampoco.)
- NO cereales. Esto incluye, trigo, centeno, cebada, mijo, avena, maíz, arroz, granos germinados y todo aquello que tenga gluten. Tampoco pseudo-cereales tipo la quinoa. ¡Sí hemos dicho NO maíz, Ni trigo! Esto incluye todas las maneras en las que incluimos maíz, trigo, arroz, salvado, germen, almidones a nuestros alimentos. Una vez más lee las etiquetas.

- NO legumbres (frijoles y habichuelas). Esto incluye todos los frijoles (negro, rojo, bayo, judías blancas, habas) lentejas, cacahuete (maní) o mantequilla de maní, garbanzo. Tampoco consumes todo lo que contenga soya, salsa china, miso, tofu, edamame, tempeh, y todas las formas en las que se utiliza la soya (como lecitina)
- NO lácteos. Esto incluye leche de vaca, cabra u oveja y sus derivados como son crema, queso (duro o blando), kéfir, yogurt (incluso el Griego) y crema ácida, (NUEVO!) con la excepción de mantequilla clarificada o ghee (ver detalles más abajo)
- NO patatas. Son carbohidratos, altos en calorías y pobres en nutrientes. Puedes encontrar una excelente opción, densa en nutrientes, en el camote y la yuca.
- Lo más importante... No trates de disfrazar tus viejas recetas poco saludables para que parezcan que pertenecen al programa Whole30. Esto quiere decir que no puedes "Paleo-poner" postres o comida basura (nada de Paleo pancakes, Paleo pizza, Paleo caramelo o Paleo helado...) No intentes hacer réplicas de comida basura durante tu Whole30! El programa pierde el sentido por completo.

Una última y DEFINITIVA regla. NO está permitido pesarse ni medirse durante el programa Whole30. Se trata de mucho más que la simple pérdida de peso o imagen corporal, ya que hay muchos beneficios a largo plazo. Tómate tu merecido descanso y deja en paz la báscula. Olvídate del peso y los centímetros, no hagas comparaciones durante la duración del programa Whole30. (Sin embargo sí te animamos a que te peses antes y después, para que veas uno más de los resultados tangibles de tus esfuerzos al terminar el programa.)

Algunas concesiones, basadas en nuestra experiencia y la de nuestros clientes:

Estas son algunas comidas que se pueden utilizar durante el programa Whole30, aunque no son la mejor opción. Si las incluyes con moderación no impactaran negativamente en los resultados del programa Whole30.

- Mantequilla clarificada o Ghee. (NUEVO!) La mantequilla clarificada, conocida como ghee, es la única fuente de lácteos permitida durante Whole30. La mantequilla normal NO está permitida ya que podría afectar en forma dramática los resultados del programa. Para poder ser utilizada, la mantequilla DEBE ser clarificada o comprada en forma pre-clarificada como ghee. Refiérete a nuestro Manifiesto de la Mantequilla para más detalles sobre cómo comprar mantequilla de alta calidad y cómo clarificarla.

- Jugos de fruta como endulzante. Algunos productos utilizan el jugo de manzana como endulzante. Es permitido usar una pequeña cantidad como ingrediente durante Whole30, pero no quiere decir que te puedes beber un vaso de jugo. Consulta la guía de compras para tener claro este punto.
- Embutidos. En algunas ocasiones se pueden consumir salchichas de pollo orgánicas (aquellas que no contienen leche, nitratos, gluten o lácteos) y carnes de muy alta calidad, pescado envasado o enlatado (como el atún y el salmón ahumado). Siempre lee los ingredientes cuidadosamente porque hay muy pocos embutidos que son Whole30.
- Algunas leguminosas como los ejotes (judías verdes), guisantes y tirabeques, que si bien no son técnicamente legumbres, tienen más vaina que frijol.
- Productos procesados como las latas de aceituna, leche de coco, las salsas y mezclas de especias como el curry o salsa de tomate, o algunas verduras como el boniato o la calabaza.
- Vinagre. Todo tipo de vinagre, con la excepción del vinagre de malta (que por lo general contiene gluten), está permitido durante tu Whole30. Incluyendo el vinagre blanco, de manzana, balsámico, de vino, de arroz y otros vinagres que no son de malta.

¿Listo para comenzar?

Ahora que tienes el plan básico, necesitas saber cómo implantarlo, es fácil... comienza ahora, hoy!! Cuenta 30 días en el calendario. Planifica con anticipación la comida de una semana, ve a la tienda por productos naturales, visita a un granjero, después al supermercado y compra todo lo que necesites para comer. Hazlo ahora. No lo pienses. No lo dejes para mañana. Si pones excusas puede ser que nunca empieces.

Tu único trabajo para los próximos 30 días es concentrarte en elegir bien los alimentos. No tienes que medir o pesar nada, no cuentes las calorías, no es necesario hacer hincapié sobre los alimentos orgánicos (ecológicos o biológicos). Sólo busca una manera de completar el programa Whole30 en cualquier lugar, en cualquier circunstancia, en los próximos 30 días. Tu única misión es Comer bueno y sano.

La única manera para que esto funcione es que cumplas la totalidad de los próximos 30 días, sin excusas, ni trampas. En Whole9 no somos malos. Esto es un hecho nacido de la educación y la experiencia. Basta sólo una pequeña cantidad de cualquiera de los alimentos que son capaces de alterar el sistema inmunológico para romper el ciclo de curación y desintoxicación, una rebanada de pizza de un amigo, un chorrillo de leche en el café o probar una cucharada pequeña de pastel durante el programa Whole 30 y habrás

destruido el esfuerzo y el botón para restablecer tu salud. Debes comprometerte con el programa completo, exactamente como está escrito SIN EXCEPCIONES.

Un mínimo cambio y nosotros no nos hacemos responsables de los resultados o las posibilidades de éxito. Son sólo 30 días.

Es por tu propio BIEN

Aquí viene lo más duro... Esto es solamente para aquellos que están considerando cambiar su vida en un mes, pero no están seguros de que puedan hacer el programa durante 30 días sin excusas. Esto es para las personas que han intentado esto antes, pero fallaron en el intento y rompieron las reglas. Esto es para ti.

NO es difícil. No te atrevas a decir que esto es muy duro. Dejar las drogas es duro. Ganarle al cáncer es duro. No vas a encontrar a nadie que te consienta ni que simpatice con tus esfuerzos. NO TIENES EXCUSA para NO completar el programa como está escrito. Son sólo 30 días, y es por la cosa más importante del mundo. Tu cuerpo, tu salud. Sólo tienes uno.

Ni siquiera consideres un desliz. A menos que tropieces y caigas con la cara en una caja de donuts, no hay deslices. Tú eres el único que toma la decisión de comer algo de mala calidad. Siempre es tu decisión. Comprométete con el programa al 100% por 30 días, no te des la oportunidad de haber fracasado antes de comenzar.

Nunca, nunca, nunca TIENES que comer algo que no quieres. Todos somos adultos. Sé fuerte. Aprende a decir que no, decide por ti mismo. Sólo porque sea el cumpleaños de tu hermana, la boda de tu amiga o la cena de trabajo, no quiere decir que tengas que comer cualquier cosa.

Esto requiere un poco de esfuerzo. Si estas por primera vez eliminando las legumbres, granos y lácteos, tendrás que reemplazar esas calorías con otras cosas. Tienes que asegurarte que estás comiendo lo suficiente, que las vitaminas y los nutrientes sean abundantes, que comas suficientes proteínas, carbohidratos y grasas. Tendrás que elegir cuidadosamente cuantas veces hay que ir de compras y preparar tus alimentos, así como tomar buenas decisiones en los restaurantes. Te hemos dado todas las herramientas, directrices y recursos que necesitas en esta guía para que tengas Éxito. Pero debes asumir tu responsabilidad. Es por tu bien. La mejoría en tu salud rendimiento y estado físico no va a ocurrir sólo porque dejes de comer pan.

Conclusión:

Queremos que participes. Queremos que tomes esto en serio para que veas resultados increíbles en áreas inesperadas. Aunque no creas que esto cambiara tu vida en 30 cortos días, comprométete y hazlo. Es muy importante. Creemos en esto. Cambió nuestra vida y esperamos que cambie la tuya también.

Hay tantas otras "dietas de nutrición", programas que se comprometen a ayudarte a perder peso rápidamente, darte más energía y mejores resultados sin renunciar a alimentos que realmente te gustan.

Esos programas te dan lo que tú quieres escuchar de forma arbitraria, en donde te permiten consumir comida basura o hacer penitencia haciendo ejercicio en caso de haber tenido un desliz. Te permiten consumir alcohol "porque tienes que beber".

Pero aquí en Whole30, hemos creado nuestro negocio diciendo lo que necesitas, no lo que quieres escuchar. No vamos a entretenerte. Vamos a decirte lo que es cierto, basado en cientos de testimonios de nuestros clientes con resultados reales. Los programas que permiten tener deslices no funcionan a largo plazo. No se aprende de ellos, ni se sabe qué comidas te están haciendo daño, tampoco ayudan a cambiar tus hábitos. El programa Whole30 lo hemos estado haciendo por 8 años, con participantes de todo el mundo, que han tenido resultados medibles, con eso reafirmamos nuestra posición.

Bienvenido a bordo !!!