

## **1 Sueño**

Aclara tu objetivo. Sin una meta no hay razón para cambiar. Ya sea grande o pequeño, anótalo y asegúrate de organizar tu vida de acuerdo con él.

## **2 Energías**

Yin y Yang (ser y hacer). En la sociedad actual somos demasiado yang. Se trata de hacer y lograr, y hemos perdido el contacto con nuestro lado yin, nuestro lado de ser y recibir. Es importante equilibrar las dos energías porque cuando hay demasiado yang (estrés), nuestro cuerpo no puede recuperarse adecuadamente y empezamos a sufrir. La fatiga suprarrenal, la dependencia al café, el desequilibrio hormonal, los antojos de azúcar, el estrés digestivo, los problemas mentales, etc. son síntomas de demasiado yang.

## **3 Opciones**

La elección óptima es lo que es mejor para ti y tu equipo a largo plazo. Puede ser tu pareja, tu familia o los amigos en el trabajo o fuera. La elección subóptima es solo mejor para ti a corto plazo. Por lo general da una recompensa de corta duración, seguida de una consecuencia más prolongada, no tan deseada (por ejemplo, comer alimentos poco saludables pero sabrosos con demasiada frecuencia, mentir a los demás y a uno mismo, ser egoísta etc.) La tercera opción es no hacer nada, pedir un tiempo de espera y tomarse un tiempo para reflexionar. Quizás no responder impulsivamente al momento sea mejor muchas veces. Tómate un tiempo libre y vuelve a la situación cuando la cabeza/estomago esté más despejada.

## **4 Pilares**

### **4.1 Movimiento**

Rollo de espuma. Este masajea, estira, fortalece y calienta su cuerpo. Una forma perfecta de empezar el día. Puedes comprar un rollo de espuma de 90cm por 12 € online.

Asegúrate de hacer ejercicio al menos 30 minutos al día. No tiene que ser algo agotador, pero asegúrate de que el pulso se acelere.

Entrena, no drena. No entrenes demasiado. El cuerpo también necesita tiempo para recuperarse. Si solo gastas energía, terminarás con un tanque vacío en algún momento. Entrena 3 o 4 veces por semana y asegúrate de que al menos una de tus sesiones esté enfocada a la relajación, estiramiento o introspección (yoga, tai chi, meditación).

Respire correctamente. Si te encuentras respirando por el pecho, tómate un segundo, relájate e intente expandir tu vientre mientras inhalas. Así, tu diafragma se mueve correctamente (usted respira correctamente) y no causas tanta tensión en el cuello y el hombro. La respiración siempre debe comenzar en el vientre y solo la última parte de la inhalación debe mover el pecho.

Coloca tu pelvis en su lugar. Corrige tu postura antes de comenzar a agregar peso o complejidad. Si tienes demasiada curva lumbar o muy poca, demasiada curva en la parte superior de la espalda o muy poca. Haz los ejercicios que Carl te ha mostrado o pregúntale la próxima vez si no te dio ninguno. También es muy probable que tengas inflamación intestinal. Echale un vistazo a tu estilo de vida: estrés, nutrición, sueño, etc. y trata de superarlo antes de comenzar a hacer ejercicio. Un intestino inflamado inhibirá la activación adecuada del núcleo, por lo que incluso si entrenas, si tu intestino está inflamado tus músculos no funcionarán correctamente.

Siéntate en una pelota. Utiliza una pelota de Pilates como silla de oficina / comedor. Tu pelvis estará mucho mejor alineada y no podrá encorvarse como puede hacerlo en una silla con respaldo. Tu espalda y tu núcleo estarán activos y sostendrán el resto de la columna.

### **4.2 Descanso**

Reduce el estrés. Este es uno muy importante. El estrés puede ser de diferentes tipos: físico, emocional, nutricional, térmico, etc. y todo el estrés se acumula, por lo que cuando lo pasamos mal en el trabajo o en una relación, cuando tenemos nuestro período o dormimos mal la noche anterior, realmente necesitamos tratar de reducir el estrés sobre el que tenemos el control: comer un poco mejor, dormir un poco más, entrenar un poco menos, etc.

Duerme mínimo 8 horas por día (23:00-07:00). Trata de no acostarse demasiado tarde ya que tu reloj biológico que gobierna tu ciclo hormonal sigue el ritmo del sol. La mayoría de las reparaciones se realizan entre las 23:00-03:00, así que asegúrate de estar dormido para entonces.

Encuentra tiempo para las actividades yin. Si vas 3 veces a la semana al gimnasio, asegúrate de que una de esas veces sea algo relajante como yoga, meditación o tai chi. Puede que sea difícil / aburrido, pero tu cuerpo y tu alma te lo agradecerán cuando tengas un contacto más profundo contigo mismo.

#### **4.3 Pensamiento**

Deshazte del miedo y el estrés apagando la televisión y deja de leer sobre toda la miseria del mundo. Concéntrate en las cosas buenas y asegúrate de alimentar tu cerebro con información que lo entusiasme con la vida.

Haz lo que amas. Si no amas tu trabajo, cámbialo o al menos asegúrate de que cuando no estés en el trabajo pases el mayor tiempo posible haciendo lo que amas. Haz de la cocina un pasatiempo, pasea, mira escaparates, no importa lo que sea, siempre que te guste.

Empieza a meditar. Te ayudará a mantener la calma cuando las cosas se pongan difíciles y también te ayudará a tener un contacto más profundo contigo mismo. Aprender a escuchar al cuerpo es vital cuando se trata de estar sano y la meditación es una gran herramienta.

Atrae cosas buenas. Lo que pensamos, lo atraemos. Escribe lo que quieres que suceda en su vida y lee la lista en voz alta o piensa en ello a diario. Es importante hacer la declaración de forma positiva y actual, p. Ej. "Estoy feliz y saludable". Así atraerás la felicidad y la salud del universo. Solo tu imaginación es el límite de lo que puedes manifestar. ¡Asegúrate de manifestar cosas buenas!

#### **4.4 Nutrición**

En primer lugar, debemos darnos cuenta de que todos somos diferentes y que todos tenemos diferentes necesidades nutricionales en diferentes momentos del día, en diferentes épocas del año. Nuestra dieta personal tiene que ser modificada y experimentada hasta que encontremos lo que funciona para nosotros y nuestro cuerpo. No te quedes atascado en el dogma de la dieta. Necesitas conectarte con tu propio cuerpo y aprender a escucharlo. Es la única forma de estar verdaderamente saludable.

Hay algunas cosas que puedes usar como pautas:

Comer comida orgánica. Trata de reducir las visitas al supermercado. La mayoría de los alimentos que contienen son tóxicos y pertenecen a las grandes corporaciones. En su lugar, ves a los mercados de agricultores (Mercat de la Terra sábados en 3 Torres, Paral.lel) o las pequeñas tiendas orgánicas. Apoya a tu comunidad local y a la tierra comprando alimentos orgánicos. Los alimentos comerciales son tóxicos tanto para los humanos como para el planeta. Vuélvete ecológico al ser orgánico. Vota con tu dinero.

Come comida de verdad. Apunta a reducir la compra de alimentos procesados. Todo lo que sale de una máquina, está envuelto en plástico o dentro de una lata ha sido procesado y por lo tanto carece de nutrientes y vitalidad. Los alimentos deben estar frescos y consumirse lo antes posible después de su recolección. De esa manera, obtienes la mayor cantidad de nutrientes de la comida y la mínima cantidad de toxinas.

Corta el azúcar. El azúcar es básicamente tóxico. Estresa enormemente al cuerpo, aumenta el nivel de azúcar en sangre, altera los niveles hormonales y envenena tanto el intestino como el cerebro. Córtelo durante dos semanas y comprenderá de lo que estoy hablando.

Come como tus antepasados. Todos tenemos una estructura genética diferente. Para hacerlo simple, nos divido en tres grupos. El Tipo Polar que proviene de la parte norte del globo y necesita más carne en relación a las verduras (60/40 si imaginas un plato), el Tipo Ecuatorial que proviene de la mitad del globo y puede hacerlo con menos carne en relación a vegetales (40/60) y

el tipo mixto que es una mezcla genética o proviene de un área entre los dos extremos (50/50). Necesitamos averiguar a diario cuál es nuestra proporción personal. Quizás sea invierno, quizás tu entrenamiento es más, quizás estés teniendo tu período. También ten en cuenta que casi todo el mundo tiene una estructura genética que necesita algún tipo de proteína animal. Una dieta vegana y vegetariana puede ser buena durante un cierto período de limpieza, pero después de 5-7 años, el cuerpo a menudo comienza a carecer de nutrientes importantes. Las grasas y las proteínas son importantes para el equilibrio hormonal y si estás interesado en saber más sobre cómo averiguar qué tipo genético es, pregúntele a Carl o lee sobre los trabajos de William Wolcott y Metabolic Typing.

Consume menos cereales y más carne y grasas saludables. Hoy consumimos demasiado cereales. Los cereales (trigo, arroz, avena, trigo sarraceno, quinoa, etc. en forma de harina, pastas, pasteles, galletas, etc.) muchas veces nos inflaman, elevan el sanguíneo, estresan nuestras hormonas, nos engordan y nos enferman. Trata de reducir la cantidad de grano que comes, elimina el gluten por completo y aprende a escuchar al cuerpo para ver cuánto grano realmente puede manejar. Las proteínas (carne orgánica) y grasas (aceite de oliva, aceite de coco, salmón orgánico, caldo de huesos, etc.) te ayudarán a mantener estables tanto tus niveles de hormonas, azúcar en sangre y energía durante el día.

Rote tus alimentos. Para que tu cuerpo y tu sistema inmunológico descansen, es bueno rotar los alimentos que consume. Si comes un alimento, por ejemplo una manzana, es bueno no comer otra manzana durante otros 3 días para que tu cuerpo la elimine por completo. Así tu cuerpo y sistema inmunológico no se sobrecargarán y las intolerancias e inflamación a ciertos alimentos serán menos frecuentes.

Haz una dieta de eliminación. Si aún encuentras problemas incluso después de implementar una dieta de rotación. Dele a tu cuerpo una desintoxicación completa eliminando los 7 (o 14) irritantes más comunes.

Grande 7 = gluten, lácteos, huevos, maíz, soja, cacahuets y solanáceas (patata, tomate, berenjena y pimiento)

Pequeño 7 = nueces, semillas, chocolate, carne de res, café, azúcar y plátanos.

Si hacer una gran limpieza es demasiado, te aconsejaría comenzar con la dieta Paleo, que excluye los lácteos, los frijoles, los cereales y el azúcar, y se centra en alimentos integrales, carnes y verduras orgánicas, tubérculos, frutas, nueces y semillas. Después de solo unos días comenzarás a ver y sentir resultados, ya que elimina las cosas que más nos inflaman.

Minimiza la ingesta de cafeína. La cafeína es como el azúcar, un estimulante tóxico. El cuerpo no obtiene energía del café, se estresa, libera hormonas del estrés y pone a nuestro cuerpo en lucha o huida. Por eso nos mantiene despiertos. Una mejor opción sería reducir lentamente y en su lugar comer de una manera que nos dé energía sostenida y nivelada.

Bebe mucha agua real. El agua del grifo está muerta y llena de químicos. Si tienes la posibilidad, puedes comprar agua de manantial embotellada de vidrio en la tienda Ildoni (8 litros por 3,15 €) o al menos intenta instalar un buen filtro de agua. Tu flora intestinal te lo agradecerá.

Haz coaching holístico de estilo de vida. Si todas estas sugerencias te resultan abrumadoras pero realmente deseas controlar su salud, contrata con Carl como entrenador de estilo de vida holístico. Él te ayudará a analizar y crear un plan de entrenamiento y dieta hecho solo para ti. También te ayudará a que, paso a paso, seas más saludable y estés más en contacto con tu cuerpo.

Espero que te inspire un poco para vivir y llevar una vida más saludable.

Si tienes alguna pregunta, envía un mensaje de texto a Carl 666 925 265 o envíenos un correo electrónico.

Nos vemos pronto!