

Filosofía

Happy Food Therapy

Es mi lema, mi filosofía, porque es como creo que debería ser toda manera de alimentarse, es decir una manera de cuidarnos y de valorar la alimentación como **medicina** y por otro lado, una manera de aportarnos **placer, emociones de calidad y felicidad**.

Y es que quien come bien, vive mejor! Pero vayamos un poco más allá...Por ejemplo, sabías que aportando alimentos ricos en aminoácidos tales como el [triptófano](#) se eleva tu nivel de serotonina, hormona responsable de tu **equilibrio emocional, regulación del apetito y sueño?** Y que a través de ciertos alimentos puedes aumentar tus niveles de [GABA](#), neurotransmisor responsable de tu **buen humor, bienestar y optimismo?**

“quién come bien, vive mejor”

Y eso no es todo...¿Conoces los **“superalimentos”** capaces de concentrar en tan solo una cucharada una biodisponibilidad sin igual de propiedades anti-inflamatorias, antioxidantes y reguladoras gracias a su riqueza en vitaminas, minerales, entre otros?... ¿Y las múltiples propiedades terapéuticas que pueden ofrecernos las plantas y [especias](#) al trabajar en sinergia, es decir combinadas, consiguiendo potenciar así sus beneficios?

Y qué beneficios! Y es que no hay como **cuidarse y sentirse bien desde dentro hacia fuera**, no crees?

Todo cuerpo se reinicia, así que qué te parecería **“resetear”** el tuyo y...

- Conseguir una piel y cabellos radiantes
- Tener más energía y vitalidad
- Reducir el estrés y aumentar tu buen humor y felicidad
- Optimizar tus digestiones y minimizar tus toxinas
- Deshincharte y estar en tu peso ideal a largo plazo
- Mejorar tu concentración y ganar lucidez
- Tener un sueño reparador
- Disfrutar con placer de platos que te miman de verdad
- Equilibrar tus niveles de hierro, glucosa, colesterol o ácido úrico
- Tener un cuerpo músculo-esquelético fuerte y sano

Entre otras muchas cosas! Imagina todo lo que la alimentación puede hacer por ti...

Por otro lado, como no conozco a dos personas iguales, creo firmemente que la **dieta debe ser personalizada**, sino existe el riesgo de que lo que a unos les puede convenir, a otros agredir. Es más, incluso para una misma persona, **su dieta debe evolucionar y adaptarse** a sus diferentes etapas y necesidades de la vida.



Somos una naturaleza y una circunstancia que conviven simultáneamente las 24 horas del día, no sé por ejemplo como sería yo misma nacida hace medio siglo o viviendo en otro país, pero distinta seguro! Por eso creo en la individualidad a la hora de alimentarnos, y en que la dieta debe ser flexible y realista, que **no cause frustración**,

rabia o sentimiento de culpabilidad. Lo ideal es eso, ideal. La vida y sus circunstancias son reales y por eso, debemos adaptar todo lo posible nuestra alimentación a ello, y considerar las excepciones como algo natural y hasta necesario para nuestro cuerpo y mente!

“cuidarse y sentirse bien desde dentro hacia fuera”

La dieta que defiendo y en la que creo no lleva etiqueta, nunca me han gustado demasiado, pero sí creo que toda dieta debe ser compuesta ante todo de **verduras y frutas**, esa **debe ser la base**.

También doy importancia al aporte de **semillas, frutos secos y grasas saludables**, y a variar de **granos y cereales integrales** sin gluten, así como de **legumbres**. Recomiendo evitar harinas y azúcares refinados, y respecto a las **proteínas animales, privilegio que sean de origen biológico** y/o de alta calidad, a consumir siempre desde la **moderación y el equilibrio**. Un buen hábito a adoptar en la dieta es incorporar **fermentados y germinados** con regularidad, así como tomar alimentos **crudos a diario**. Todo el valor nutricional de **un alimento crudo y fresco queda intacto y es puro beneficio para ti**, y no creas que se trata de comer frío o aburrido, se trata de mucho más...

Y como una imagen vale más que mil palabras, te invito a que lo descubras [aquí](#), disfruta del espectáculo!

Por otro lado, en la época en la que vivimos, tenemos la obligación de abrir los ojos y ser más exigentes que nunca con lo que introducimos en nuestro organismo porque, y no lo olvidemos, **nuestro cuerpo es nuestro templo**. Y solo contamos con uno.

Por eso considero lo **ecológico** como lo mejor, y no te

equivoques, esto no es una moda! Lo procesado y químico es lo nuevo para nosotros, y no al revés. Prioriza al menos todo lo que no puedas pelar o que vayas a comer en crudo y echa un vistazo [al listado de alimentos más contaminados](#)

Por otro lado, es importante priorizar los **productos locales** y de cercanía, además de que sean de **temporada**.

La **conciencia** es tu gran aliada en el arte de alimentarte bien, no lo olvides nunca! Eres responsable del consumo que practicas día a día, **si quieres salud, come salud**, así de simple.

Y si quieres cambios, cambia! Empieza a **volver a lo natural, a lo fresco**, a lo que tiene vida, a lo que te nutre de verdad, a re-conectar con tu interior y a aportar lo que da vitalidad y equilibrio, en definitiva, **FELICIDAD!**

“lo ecológico no es una moda”

Piensa en la alimentación como en una orquesta, compuesta de diversos instrumentos que si éstos son de calidad, **bien dirigidos, combinados** y con sus tempos respetados, pueden llegar a dar como resultado una melodía que **te transporta y eleva a nivel emocional**. Solo que en este caso, los instrumentos son los alimentos, y el compositor de esa maravillosa orquesta, eres tú.

Y ese es mi objetivo, guiarte y enseñarte a que **te conviertas en tu propio compositor** para que consigas alcanzar esa **calidad de vida y bienestar** a través de tu alimentación y de hábitos saludables.

¡Manos a la obra!

[RESERVA TU SESIÓN INICIAL](#)