CRISTINA SORIA

# NO SON LAS DIETAS, SON LOS HÁBITOS

Trabaja tu interior para mantener un estilo de vida saludable

ESPASA

Cristina Soria

# NO SON LAS DIETAS, SON LOS HÁBITOS

*Trabaja tu interior para mantener un estilo de vida saludable*

ESPASA

© Cristina Soria, 2018
© Espasa Libros, S. L. U., 2018

Diseño de interior: María Pitironte
Ilustraciones de interior: © María Pitironte a partir de dibujos de Shutterstock

Preimpresión: Safekat, S. L.
Impreso en España-*Printed in Spain*

Depósito legal: B. 5.943-2018
ISBN: 978-84-670-5209-1

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com
www.planetadelibros.com

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal 662-664
08034 Barcelona

# *Índice*


14 PRÓLOGO

24 CAPÍTULO 1. NO HABLEMOS DE DIETAS, HABLEMOS DE HÁBITOS

34 CAPÍTULO 2. HAMBRE FÍSICA VS. HAMBRE EMOCIONAL

42 CAPÍTULO 3. LA LUCHA ENTRE LA PEREZA Y LA MOTIVACIÓN (Y OTROS OBSTÁCULOS)

52 CAPÍTULO 4. *MINDFUL EATING*, O ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

## DIARIO DE BUENOS HÁBITOS

*Primera parte. 3, 2, 1... ¡Acción!*


66 CAPÍTULO 5. MI SITUACIÓN ACTUAL FRENTE A MI SITUACIÓN IDEAL

78 CAPÍTULO 6. LOS ERRORES QUE COMETO UNA Y OTRA VEZ

88 CAPÍTULO 7. ORGANIZANDO MI TIEMPO

100 CAPÍTULO 8. APRENDER A MODIFICAR OTROS HÁBITOS

## *Segunda parte.*
## *Trabajar para mantener*


114 CAPÍTULO 9. LA VÁLVULA DE ESCAPE DE MIS EMOCIONES

132 CAPÍTULO 10. EL AUTOSABOTAJE

148 CAPÍTULO 11. EL MAL HÁBITO DE DEJARLO PARA OTRO DÍA

164 CAPÍTULO 12. PENSAMIENTOS Y CREENCIAS QUE ME LIMITAN

180 CAPÍTULO 13. CÓMO MANTENER MI MOTIVACIÓN EN EL TIEMPO

196 CAPÍTULO 14. EN RESUMIDAS CUENTAS

202 CAPÍTULO 15. MIS REFLEXIONES

CAPÍTULO 1

# *No hablemos de dietas, hablemos de hábitos*

**Te propongo** que hagas el siguiente ejercicio: escribe en tu buscador de Internet la palabra **DIETA.** Verás que las primeras páginas que aparecen son anuncios que te proponen adelgazar de manera rápida y mágica.

*«Adelgaza rápidamente sin sacrificios».*

*«Baja veinte kilos en tres o cuatro semanas».*

*«Consigue la figura que siempre has deseado».*

*«Adelgaza sin pasar hambre».*



Opciones en el mercado hay muchas, y unas más saludables que otras… Vivimos en un mundo en el que la imagen que ofrecemos está muy valorada y en el que, al mismo tiempo, la salud tiene cada vez más importancia. Sin embargo, mientras esto ocurre, el porcentaje de personas con problemas de obesidad se ha incrementado hasta alcanzar unas cifras muy preocupantes, sobre todo entre los niños.

Estas dos realidades contrapuestas han dado lugar a problemas aún más graves, como la anorexia, la bulimia o la vigorexia, olvidándonos de poner el foco en lo realmente importante, que es la **SALUD** porque a menudo vemos en las pasarelas y en las portadas de las revistas cuerpos que no son reales, incluso cuerpos enfermos. Numerosas organizaciones que velan por la salud han dado la voz de alarma y parece que los parámetros comienzan a cambiar. Como digo, ahora da la sensación de que le damos más importancia a

la salud —con múltiples campañas de concienciación sobre lo necesario que es llevar una alimentación adecuada, principalmente en la infancia— y algo menos a la estética, aunque en este sentido aún queda mucho camino por recorrer...

Las frases «estoy a dieta» o «tengo que ponerme a dieta» aparecen en multitud de conversaciones entre amigos, familiares y compañeros de trabajo, sobre todo después del verano, de las Navidades o antes de las vacaciones de Semana Santa y de verano. Y como vivimos en un mundo en el que manda la inmediatez, queremos que nuestros deseos se realicen ya, aunque sea mal comiendo y olvidándonos de la salud.

Pero, **¿qué significa realmente la palabra DIETA?** ¿La utilizamos correctamente?

Según el diccionario:

> ***DIETA*** *es el conjunto de sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego díaita, que significa «modo de vida». Por tanto, es un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones el término se refiere a los regímenes especiales para bajar de peso o combatir una enfermedad.*

Sin embargo, para muchas personas la palabra DIETA tiene un matiz de restricción, de prohibición, e incluso habrá quien la relacione con pasar hambre. Resulta curioso comprobar cómo a partir de nuestra propia experiencia todos interpretamos erróneamente una palabra que en principio significa justo lo contrario, pues, en realidad, la DIETA tiene que ver con nuestro modo de vida.

Por tanto, **¿qué diferencia hay entre DIETA y HÁBITO?**

*Un **HÁBITO** es la repetición reiterada de una conducta que se repite sistemáticamente formando parte de la vida misma de quien lo ostenta. Dicho de otro modo: es esa costumbre o práctica que adquirimos por la repetición constante, de tal manera que se va grabando poco a poco en nuestro cerebro hasta que llega un momento en que desaparece el esfuerzo para realizarla.*



**¿Cómo podemos transformar una ACCIÓN en un HÁBITO?**
En primer lugar, para que una determinada forma de actuar se convierta en un hábito es necesario que existan tanto un RECORDATORIO como una RECOMPENSA. Y para conseguirlo hay que seguir tres pasos fundamentales:

1. El ESTÍMULO, que inicia el comportamiento.
2. Ejecutar la ACCIÓN.
3. La RECOMPENSA tras la acción.

Estas 3R (Recordatorio, Rutina y Recompensa) son las encargadas de generar el hábito, y será nuestro cerebro el responsable de establecer las conexiones neuronales adecuadas y permanentes que nos permitirán iniciar, ejecutar y terminar una determinada acción.

Si el **resultado** es positivo, en la siguiente ocasión en que se dé el mismo **recordatorio** se realizará la misma **rutina**.



## IMAGÍNATE LA SIGUIENTE ESCENA:

*Suena el despertador a las siete de la mañana. Me levanto luchando con la pereza. Me ducho, desayuno, me arreglo y comienzo mi actividad diaria. Posiblemente me podría quedar en la cama hasta las ocho (no necesito madrugar tanto), pero sé que levantarme a esa hora me permite realizar mis tareas con más comodidad, sin tener que postergar nada y sacar un mayor rendimiento al día.*

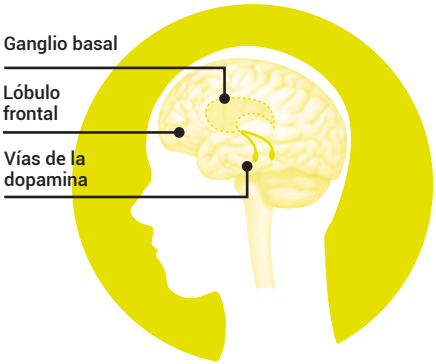
Como vemos en el ejemplo, el ESTÍMULO de levantarme se produce porque ha sonado el despertador y me he comprometido con una determinada acción (la de levantarme a las ocho). Ese estímulo nace de la necesidad de cumplir con una serie de obligaciones. La ACCIÓN se halla en el hecho de le-

vantarme, de poner los pies en el suelo y comenzar el día. La RECOMPENSA se encuentra en que de ese modo podré realizar lo que me había propuesto sin tener que aplazar tareas y poder así disponer de tiempo para mí.

**Nuestro cerebro** busca ser lo más eficiente posible, por lo que cada una de sus partes tiene una función específica.

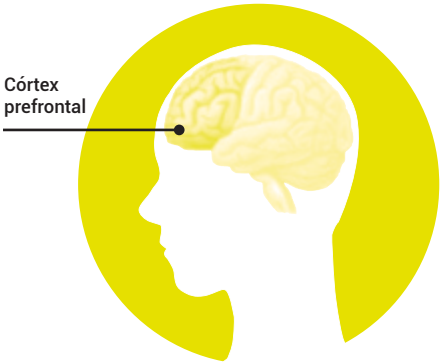
## 01

**El ganglio basal** es la zona responsable de guardar un hábito de forma permanente.




## 02

En el **córtex prefrontal** se encuentran nuestros pensamientos, y es allí donde elaboramos planes, resolvemos problemas y decidimos nuestras acciones. Dicho de otro modo, es el lugar donde se localiza y actúa la voluntad.



Cuando realizas un HÁBITO, la actividad del ganglio basal aumenta y la actividad del córtex prefrontal disminuye, con lo que se libera espacio para pensar en cosas más importantes.

Más del 45 % de las actividades diarias son hábitos, y son ellos los que definen nuestro estilo de vida y los que conformarán nuestro día a día en el futuro inmediato: conducir, coger el autobús o el metro, caminar, leer, ver la televisión, estar sentado en el sofá, hablar por teléfono, fumar, leer, comprar revistas o periódicos, cenar con los amigos un día a la semana, hacer deporte, ducharse, lavarse los dientes... Tienes muchos más hábitos de los que te imaginas, pero no te das cuenta precisamente porque son hábitos, es decir, porque

son acciones que ya has incorporado a tu rutina diaria. Incluso muchas veces realizamos actividades mientras pensamos en lo que vamos a hacer el fin de semana, hablamos por teléfono o nos acordamos de la conversación que hemos mantenido con nuestro jefe.

Estoy segura de que muchas veces has llegado a casa conduciendo y ni siquiera has sido del todo consciente de cómo lo has hecho. De repente te ves aparcando en el garaje de casa y cogiendo el ascensor. Esto no significa que esté bien (más adelante hablaremos de la «atención plena»), pero hay ciertas rutinas que llevamos tanto tiempo poniéndolas en práctica que las realizamos casi sin pensar.

*En cuanto a los* **HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN,** *lo que debemos conseguir es instaurarlos de tal manera en nuestro día a día que terminemos desarrollándolos como una rutina más. Para ello, será imprescindible que pongas en funcionamiento la atención plena.*

Quizá debas abandonar o modificar algunos hábitos y transformarlos en otros nuevos. Por ejemplo, si habitualmente no desayunas, o lo haces deprisa, y no ingieres ningún alimento hasta la hora de la comida, deberás suprimir esta mala costumbre y sustituirla por una nueva: desayunar de manera equilibrada, tomándote tu tiempo, y almorzar a las tres o cuatro horas.

**Lo más importante** es comenzar a cambiar aquellas costumbres que no nos hacen bien y mantener en el tiempo los nuevos hábitos saludables.



Y ahora te preguntarás: ¿cuál es el truco? Recuerda que un hábito se crea a partir de pequeñas decisiones. Si quieres realizar grandes cambios, y todos a la vez, probablemente te resultará un reto imposible de conseguir y abandonarás antes de lo que imaginabas. Por ello es importante que **adquieras poco a poco** todos esos hábitos saludables que tienen que ver directa o indirectamente con la alimentación.

Pero antes de seguir adelante quiero que grabes en tu mente a fuego la siguiente frase:

Deja a un lado la palabra **dieta** y comienza a hablar de **nuevos hábitos,** de **modos de vida** o, simplemente, de **aprender a comer.**

Verás cómo, inmediatamente, en tu cerebro algo cambia, y el estrés, el miedo a fallar o a la frustración comienzan a

hacerse más pequeños. Porque el significado que hasta este momento ha tenido para ti la palabra DIETA desaparecerá.

Asimismo dejarás de sentir la necesidad de dar explicaciones a los demás. Ten en cuenta que hay palabras que, a la larga, pueden asociarse a un sentimiento negativo, y ello es debido al impacto que han tenido en nosotros. Si estás acostumbrado a hablar de dietas o de regímenes, y unas y otros van ligadas a falta de vida social, a restricción, a sacrificio, a sentimiento de culpa y a fracaso, pero optas por reafirmarte en que estás generando nuevos hábitos o que estás aprendiendo a comer, todos esos matices negativos desaparecerán y tu predisposición para el éxito será mucho mayor.