



DÍA 6

“RELACIONÁNDOME CON  
LOS ALIMENTOS SANOS”

21  
días mi  
PESO  
IDEAL



*Fernanda Beltrán*  
Con tu luz enciendo mi luz

## ACTIVIDAD DÍA 6

### “RELACIONÁNDOME CON LOS ALIMENTOS SANOS”

Tu día de hoy incluye un viaje al supermercado para comprar una cosa y sólo una. Tu tarea es **adquirir una pieza de fruta**. Puedes comprar la fruta que prefieras.

Evita comprar otras cosas en el supermercado, únicamente vas por una cosa “**tu fruta**”, también te recomiendo, de ser posible, tú misma sea quien vaya de compras en vez de encargársela a otra persona. La plena implicación de tu ser en el proceso dará más poder a la actividad.

En cuanto llegues a casa, **lava la fruta**. A continuación, **mírala**.

¿Alguna vez te habías parado a mirar una fruta con anterioridad? ¿Alguna vez habías advertido su color particular, su forma o su tamaño? Date cuenta como **hay perfección en la naturaleza, como hay perfección en ti y en los alimentos que ha creado la naturaleza**.

Si encuentras los alimentos integrales aburridos, si piensas que no te satisfacen, si no los consideras tan deliciosos como los refinados es, en parte, porque no los ves. Acudir al supermercado a comprar una pieza de fruta es un acto amistoso hacia tu auténtico yo. Cuando empieces a ver de verdad los alimentos, tu relación con ellos se ampliará. Y esta relación te reportará cosas que ahora no puedes ni siquiera imaginar.

Insisto una vez más: si todavía te atraen los alimentos procesados, no te prives de ellos. El enemigo no es la comida, ni tú misma; **el enemigo es tu obsesión por alimentarte de productos perjudiciales e ingerirlos en exceso**. Pero no te preocupes. Tu rival obsesivo empezará a esfumarse a medida que hagas las paces contigo misma.

Los alimentos refinados y procesados te proporcionan una inyección de euforia temporal; no cabe duda de ello. Sin embargo, cuando los consumes en exceso, te provocan malestar, náuseas, desesperación, vergüenza y odio hacia ti misma. Tú ya lo sabes, pero ahora dedica un momento, sólo un instante, a considerar lo que eso significa realmente.

Los **alimentos naturales** (los que son de temporada y crecen en la tierra, como frutas, verduras, frutos secos y cereales integrales) **regeneran tu cuerpo, revitalizan tu mente, te proporcionan energía, te ayudan a tener mejor aspecto, retrasan el proceso de envejecimiento**, hacen que te



**sientas mejor contigo misma**, e incluso **saben mejor** que los procesados en cuanto tus papilas gustativas se han regenerado. Además mejoran tus relaciones con los demás.

Cuando comes alimentos que perjudican tu salud, no estás escuchando la sabiduría que te transmite tu cuerpo; estás pasando por alto los conocimientos de tu organismo. **¡A escuchar tu sabiduría interior! Y a disfrutar de tu fruta.**

