

ESTIMAR

SENSE SUCRES AFEGITS

Repte de 21 dies sense sucre amb
reflexions sobre l'autoestima i l'amor

Neus Elcacho

ESTIMAR

SENSE SUCRES AFEGITS

Repte de 21 dies sense sucre amb
reflexions sobre l'autoestima i l'amor

Pròleg de **Pat Carrasco**
Receptes de **Maria Agustí**

COL·LECCIÓ PRÀCTICA

ESTIMAR SENSE SUCRES AFEGITS

Repte de 21 dies sense sucre amb
reflexions sobre l'autoestima i l'amor

COL·LECCIÓ PRÀCTICA

Primera edició: febrer 2020

© dels textos: Neus Elcacho Rovira
© del pròleg: Patricia Carrasco Nevado
© de la fotografia de la coberta: Jennifer Arias Gutiérrez
© de les receptes: Maria Agustí Prats
© de l'edició: Editorial Efadós
© de la Col·lecció Pràctica: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Carrer d'Edison, 3 - Nau A
Polígon industrial Les Torreneres
08754 El Papiol (Baix Llobregat)
Telèfon 93 673 12 12 · efados@efados.cat
www.efados.cat

Idea original, disseny i fotocomposició: Editorial Efadós

Coordinació Editorial: Elisabet M. Nogareda

Assessorament lingüístic: M. Neus Doncel Saumell

ISBN 978-84-18243-00-4

DL B-3120-2020

Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública
o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització
dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu
fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a
CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org

Pàgina

8	— PRÒLEG
10	— INTRODUCCIÓ · Més enllà de la fam emocional · Per què necessitem, desitgem i anhelem sucre. I com ho combatem? · Tipus de sucres: quins sí, quins no · Repte 21 dies sense sucre (afegit) estimant i estimant-te
38	— ESTIMAR
39	— Dia 1 · Menú del dia · Reflexió i preparació: bases de l'alimentació saludable, llista de la compra i organització
46	— Dia 2 · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Pastís de carabassa i ametlles · Reflexió: quina relació vam veure en la nostra família amb el menjar?
55	— Dia 3 · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: 'Brownie healthy' · Reflexió: regalar i celebrar amb dolços?
63	— Dia 4 · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Magdalenes de poma i ametlla · Reflexió: com vam aprendre a estimar - pares i mares
72	— Dia 5 · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Creps americanes de xocolata · Reflexió: com vam aprendre a estimar - cinema, sèries i música
80	— Dia 6 · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Tiramisú · Reflexió: amor adolescent i primer amor

Pàgina

- 85 — **Dia 7** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: 'Coulant'
· Reflexió: **company/a de vida**
- 93 — **Dia 8** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Galetes de xocolata
· Reflexió: **família vs. la teva tribu**
- 104 — **Dia 9** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Arròs amb llet
· Reflexió: **arrels**
- 111 — **Dia 10** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Bescuit de plàtan
· Reflexió: **la teva llar**
- 122 — **ESTIMAR-SE**
- 123 — **Dia 11** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Natilles
· Reflexió: **autocura / autoestima**
- 134 — **Dia 12** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Dònut
· Reflexió: **el teu cos**
- 144 — **Dia 13** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Pastís de formatge de te matxa
· Reflexió: **estimar-se essent una dona**
- 153 — **Dia 14** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Torró a l'estil Suchard
· Reflexió: **judicis i crítiques**
- 163 — **Dia 15** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Pastís de pastanaga
· Reflexió: **vulnerabilitats, perdó i agraïment**

Pàgina

- 170 — **Dia 16** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Gelat a l'estil Magnum
· Reflexió: **plaer**
- 177 — **Dia 17** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Bombons
· Reflexió: **autopremis i autorecompenses**
- 185 — **Dia 18** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: 'Pannacotta'
· Reflexió: **estimar el buit: com gestionar l'avorriment en la nostra societat i com retrobar-se**
- 194 — **Dia 19** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Torró de coco i xocolata
· Reflexió: **priorització, por i el teu camí**
- 205 — **Dia 20** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Bombons a l'estil Ferrero
· Llibertat financera: **què ens passa amb els diners i l'abundància**
- 212 — **Dia 21** · Menú del dia + Recepta opcional sense sucres afegits: Gofres
· Reflexió: **estima ara**
- 221 — **NECESSITES AJUDA?**
- 222 — **AGRAÏMENTS**

PRÒLEG

QUÈ ÉS L'AMOR?

L'amor és, en part, aquella sensació, aquell sentiment que t'omple el cor quan no hi ha por, quan hi ha atracció física, emocional i intel·lectual amb una altra persona.

Tota la vida he llegit sobre l'amor en les obres més importants de la història de la literatura, he perdut el son acompanyant herois a recuperar l'amor, he llegit sobre amors tòrrids i carnals, sobre desamors i sobre reaccions químiques que generen l'amor. Com us dic, tota la vida llegint sobre l'amor.

I per més que ho penso, sempre arribo a la mateixa conclusió: la persona que més em va ensenyar sobre l'amor va ser la meva àvia, que em va estimar, i segurament encara m'estima, d'una manera incondicional, i m'ho demostrava amb carícies, moixaines i l·laminadures.

Per a mi estimar era això: moixaines i l·laminadures. Per això, quan vaig arribar a la GRAN HISTÒRIA D'AMOR: la meva vida, aquesta que tinc amb mi mateixa, i vaig iniciar un camí d'autoconeixement, la primera parada va ser la meva relació amb el menjar i el sucre.

Estimar-me havia significat tota la meva vida menjar aquells capricis que em donava amb tot el seu amor la meva àvia. Estimar-me significa ara cuidar-me, donar-me allò que el meu cos REAMENT necessita, nodrir-me.

I en aquest meravellós idil·li amb mi mateixa em vaig trobar amb una de les persones que més m'han ajudat a seguir enamorada del meu cos, de la meva manera de ser i de tot el que soc: la Neus, l'autora d'aquest llibre i amiga de l'ànima.

Podria explicar la meva vida unint casualitats i, si penso en com ella va arribar a la meva vida a posar-hi llum i amor, em sembla que en realitat érem ja dues ànimes conegudes que buscaven la manera de trobar-se per poder-se ajudar a créixer com a persones.

En aquest llibre trobaràs reflexions teòriques i personals, també molts aspectes pràctics i aplicables des de demà mateix, i segurament amb la seva lectura acabaràs descobrint que estimar-te profundament significa, entre d'altres coses, saber fer una llista de la compra.

Pat

Pat Carrasco és professional de la comunicació i dirigeix la seva pròpia agència de màrqueting des de Barcelona, i és llicenciada en Humanitats i Publicitat i RP. Ha viscut a Londres i Nova York. Li encanta fer creps americanes de civada casolanes els dissabtes al matí.

HOLA :) SOC LA NEUS.

GRÀCIES PER LA CONFIANÇA DIPOSITADA EN AQUEST LLIBRE

Per a mi és un plaer i un orgull que l'hagis triat. M'omple el cor poder estar escrivint-te aquestes paraules del meu segon llibre, el meu segon petit, fet, per descomptat, amb molt d'amor. I poder mantenir una conversa amb tu durant tot el llibre per donar-te eines, guiar-te, acompanyar-te en les teves reflexions, dubtes, cabreigs i descobriments a través de preguntes, recopilació de coneixements i experiència, i exemples professionals i personals... que et permetran aturar-te, connectar amb tu mateix/a i portar a la pràctica tot el que vols -cuidar-te a tu i els teus- però no aconsegueixes passar de la teoria.

Ens prendrem junts/es «un cafè»... Parlarem i buscarem junts/es com trobar solucions al teu estil de vida.

Aquest llibre és perquè el «trastegis», subratllis, marquis, dobleguis, omplis de *post-its*, apartis i deixis a la tauleta de nit per a quan sigui el moment, deixis (i demanis que te'l tornin!) i regalis les vegades que vulguis a qui creguis que necessita reflexionar. Perquè comparteixis allò que t'il·lumini o discuteixis amb qui et vingui de gust allò que et faci grinyolar les neurones i, sobretot, perquè el posis en pràctica. Només el 10 % dels lectors retenen el que llegeixen. Vols que a tu et serveixi d'alguna cosa? Segueix els nostres reptes.

Això no és una novel·la ni un llibre ràpid per llegir-te en una tarda. És un llibre que aposta per un ritme que hem de retrobar. Llegir entenent cada frase requereix energia; i de vegades volem simplement distreure'ns, una cosa fàcil i imaginativa. Però això ja abunda prou. Aquest llibre no es pot llegir com la majoria, perquè, si te'l llegeixes en diagonal, poc t'ajudarà a millorar el que vols millorar. El repte que et plantejo és agafar l'hàbit de passar temps amb tu mateix/a, escoltant els teus pensaments i emocions en forma de reflexió i aprenent simplement a estar, a connectar amb el teu ésser, més enllà de la teva ment, ajudant-te a estimar-te cada dia.

Aquest llibre està fet per posar-se en pràctica.

Per sortir de la teva zona de confort poc o molt, per pensar per primera vegada, provar, o repassar, deixar de jutjar i conrear i apostar per més amor.

Potser has arribat fins aquí perquè alguna vegada t'has plantejat que «hi ha d'haver alguna cosa més a la vida» o perquè vols millorar la teva relació amb el menjar o vols aprendre més (i diferent) a cuidar-te, perquè saps que la nostra societat té moltes coses per ocultar i aparentar (com fan amb el menjar processant-lo -i posant-hi sucres afegits-) o perquè en el fons del teu cor creus en l'amor o perquè vols AMOR en majúscules, del de debò.

Si has arribat fins aquest llibre, és perquè dins teu ja hi ha una petita llavor de consciència perquè puguis aconseguir-ho. Perquè aquest món ens necessita. Aquest món et necessita. **I tu, més que res ni ningú, et necessites.**

COMENCEM?

Al llarg del llibre aniràs trobant algunes frases/paraules assenyalades amb un * i que equivalen a estudis científics (que podràs consultar a neuselcacho.com/referencias).

MÉS ENLLÀ DE LA FAM EMOCIONAL

Com a dietista, conferenciant i formadora veig cada dia persones amb ansietat i amb una mala relació amb el menjar.

Veig generacions que comencen a preguntar-se si el sistema de la nostra societat funciona realment bé; persones sense temps, enfadades, que es queixen constantment, que ensopeguen amb la mateixa mena de problemes una vegada i una altra, que no aconseguen els seus objectius o que volen canviar i no ho aconseguen, que comencen i no acaben cap dieta, que fan «el que toca», que es culpen, es comparen, es jutgen i es frustren per no ser com creuen que han de ser, que posen la responsabilitat de solucionar el que els passa en els altres, i que **en el fons dels seus cors saben que hi ha alguna cosa que no funciona**, que esperaven més de la vida i que potser no són realment felices. Moltes d'aquestes persones NECESSITEN o DEPENEN del cafè per despertar-se, de la cerveseta o la copeta de vi per desconnectar, del tros de xocolata per reconfortar-se, del gelat quan estan tristes, o de les patates o galetes quan estan avorrides...

La fam emocional existeix en la nostra cultura i hi és molt més present que la fam física. **Tenim gana de més. Fam de sentir, de viure, de ser lliures, de ser nosaltres mateixos, de decidir, de dir i de fer el que vulguem.** Tenim necessitats humanes que es converteixen en carències i que guardem en un bagul en un lloc profund de la nostra existència i que no volem/sabem escoltar ni solucionar, i que s'omplen temporalment amb la sensació satisfactòria física i fugaç d'alguna mena de menjar, beguda, xarxa social, droga o element que genera addicció. Estem enganxats al consumisme, esperant que acabin inventant una cosa nova que ens acabi fent feliços o solucionant la vida.

*És normal que et trobis malament
o que estiguis cabrejat.
Tens fam de vida.*

Doncs deixa'm que et digui avui **que et mereixes ser feliç. Però feliç de debò. Feliçment tu. No feliçment la persona-que-se-suposa-que-hauries de-ser. No ai-que-feliç-que-em-fa-aquesta-persona. Et mereixes amor des de tots els sentits i cap a tots els sentits. Mereixes estimar-te i cuidar-te com et mereixes.**

I no et mereixes donar-te una marranada per menjar que et fa mal quan vulguis premiar-te o quan algú ve a casa i et vol fer un regal per dir-te «t'estimem».

*Somio amb un món en què tots sapiguem
escoltar-nos, posar límits, respectar-nos,
premiar-nos, amanyagar-nos i cuidar-nos d'una
manera saludable, físicament i mentalment,
sense comparar-nos i sense necessitat de pagar
per aconseguir la nostra felicitat.*

LA MANERA COM MENGES ÉS EL REFLEX DE LA TEVA VIDA I DE LA TEVA AUTOESTIMA

La manera com mengem és un reflex de la nostra societat. Si al nostre voltant hi ha consumisme i un ritme ràpid, com vols que no fem el mateix?

I plasmem, en el que fem, el que tenim a dins.

Ja sabem que som el que mengem, bevem, respirem i toquem. Les nostres cèl·lules acaben funcionant segons els nutrients, tòxics i microbiota (conjunt de microorganismes) que hi ha en el nostre exterior. I al seu torn, tot el que passa dins –els tòxics que no podem eliminar bé, com absorbim els nutrients i com cuidem la nostra microbiota– afecta el nostre exterior:* la nostra pell, la nostra femta, el

nostre alè, el nostre cabell, però també les nostres hormones i, per tant, també el nostre estat d'ànim, la nostra manera de parlar, de comportar-nos i de viure. El menjar afecta les nostres emocions i les nostres emocions afecten la manera com mengem.

La teva manera d'organitzar-te la vida, de decorar la teva llar, de relacionar-te amb els altres, de treballar... i la manera com menges (si ho fas amb temps o amb presses, què menges, què compres, on ho fas, quan ho fas, si ho planifiques, si al final menges el que tenies preparat o cuines el que tenies organitzat, si improvises, si et deixes portar pel que diuen o veus, si cuines i com ho fas, si poses importància/atenció o afecte en això...): **Tot això parla de tu**, d'en qui t'has convertit, de fins a quin punt controles la teva vida segons el que tu vols; **parla de com et cuides, t'estimes; de qui dirigeix la teva vida i de com serà el teu futur**. Així doncs, la relació que tenim entre el nostre jo i la societat ens afecta. Si jo em deixo portar pel que diuen els altres, deixaré de ser jo.

Per sort, el teu cos sempre t'avisarà. Sempre té la manera de mostrar-nos que no està bé, que necessita alguna cosa que no pot arreglar tot sol.

Ara és el moment, doncs, d'escoltar-lo i començar a entendre'l per poder donar-nos el que realment necessitem, que no és pas el menjar.

EL PROBLEMA NO ÉS LA DIETA, EL PROBLEMA ETS TU

Fer dieta no és la solució. Saber quins aliments exactament t'ajuden a produir les hormones de la felicitat, tampoc.

Maleït el dia en què algú va començar a obligar la gent a seguir una dieta tancada, treta d'un calaix o d'una pàgina web, i **va començar a tractar les persones com a simples patologies, robots sense sentiments, clients que simplement pagaven o nens que havien d'obeir ordres sense preguntar**. No necessites

una altra llista de coses que has de fer. Necessites que t'escoltin, que empatitzin amb tu i t'ajudin a buscar les causes, que alhora seran els remeis.

El conjunt de decisions i accions preses en la teva vida, sobre la base de com et tractes, t'estimes i et cuides, t'acostarà a un sobrepès, a una mala relació amb el menjar, a sentir ansietat cap a alguns aliments o a patir patologies que tenen a veure amb l'estil de vida (digestives, cardiovasculars, inflamatòries, degeneratives, osteoarticulars, autoimmunes...). **Són el resultat de moltes decisions i accions preses en la teva vida**.^{*} De la manera com vius. De la manera com et tractes a tu mateix, t'estimes = et cuides.

El quid de la qüestió, doncs, en aquests casos, és començar treballant la part emocional: **per què m'abandono, em parlo malament, m'ataco, em culpo, em jutjo, estic en l'últim lloc en la meva vida, m'exigeixo tant, no m'estimo, prioritzo o cuido**.

DO 'TERÀPIA', MY FRIEND

Encara que vaig estudiar una especialització en *coaching* nutricional i he anat adquirint amb els anys moltíssimes eines per tractar d'una manera integrativa i global la persona (veient-la com un conjunt de cos-emocions-energia i no com un òrgan o patologia/dèficit per separat), i per saber escoltar-la i preguntar-li què és el que realment passava a la seva vida perquè acabés menjant i portant la vida que porta, m'he acabat convertint en una «mentora»: algú que et guia per saber per on has d'anar i t'acompanya en tot el que vas fent.

Jo et dono eines en nutrició, estil de vida i salut integrativa, t'assessoro i t'acompanyo en el teu procés de millora. Però no soc la teva mare, la teva cap ni la teva psicòloga. És curiós que moltes vegades venen pacients i em diuen «vinc perquè em renyis perquè no ho he fet res bé aquestes setmanes». I jo els dic: **jo no soc ningú per renyar-te. Ets adult. I consegüentment, responsable del que facis en la vida**.