

AMOR

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Reto de 21 días sin azúcar con reflexiones sobre autoestima y amor

Neus Elcacho

AMOR

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Reto de 21 días sin azúcar con
reflexiones sobre autoestima y amor

Prólogo de **Pat Carrasco**
Recetas de **Maria Agustí**

COLECCIÓN PRÁCTICA

AMOR SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Reto de 21 días sin azúcar con reflexiones sobre autoestima y amor

COLECCIÓN PRÁCTICA

Primera edición: febrero 2020

© de los textos: Neus Elcacho Rovira

© del prólogo: Patricia Carrasco Nevado

© de la fotografía de la portada: Jennifer Arias Gutiérrez

© de las recetas: María Agustí Prats

© de la edición: Editorial Efadós

© de la Colección Práctica: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Calle Edison, 3 - Nave A

Polígono industrial Les Torrenteres

08754 El Papiol (Baix Llobregat)

Teléfono 93 673 12 12 · efados@efados.cat

www.efados.cat

Idea original, diseño y fotocomposición: Editorial Efadós

Coordinación editorial: Elisabet M. Nogareda

Asesoramiento lingüístico: M. Neus Doncel Saumell

ISBN 978-84-17432-97-3

DL B-2237-2020

Impreso en Catalunya

Toda forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solamente se puede realizar con la autorización de sus titulares, salvando la excepción prevista por la ley. Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra, diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) - www.cedro.org

Página

8	— PRÓLOGO
10	— INTRODUCCIÓN <ul style="list-style-type: none">· Más allá del hambre emocional· Por qué necesitamos, deseamos y ansiamos azúcar ¿y cómo lo combatimos?· Tipos de azúcares: cuáles sí y cuáles no· Reto 21 días sin azúcar (añadido) amando y amándote
38	— AMAR
39	— Día 1 · Menú del día <ul style="list-style-type: none">· Reflexión y preparación: bases de la alimentación saludable, lista de la compra y organización
46	— Día 2 · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Pastel de calabaza y almendras <ul style="list-style-type: none">· Reflexión: ¿qué relación vivimos en nuestra familia con la comida?
55	— Día 3 · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: 'Brownie healthy' <ul style="list-style-type: none">· Reflexión: ¿regalar y celebrar con dulce?
63	— Día 4 · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Magdalenas de manzana y almendra <ul style="list-style-type: none">· Reflexión: cómo aprendimos a querer - padres y madres
72	— Día 5 · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Tortitas americanas de chocolate <ul style="list-style-type: none">· Reflexión: cómo aprendimos a querer - cine, series y música
80	— Día 6 · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Tiramisú <ul style="list-style-type: none">· Reflexión: amor adolescente y primer amor

Página

- 85 — **Día 7** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: 'Coulant'
· Reflexión: **compañero/a de vida**
- 93 — **Día 8** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Galletas de chocolate
· Reflexión: **familia vs. tu tribu**
- 104 — **Día 9** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Arroz con leche
· Reflexión: **raíces**
- 111 — **Día 10** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Bizcocho de plátano
· Reflexión: **tu hogar**
- 122 — **QUERERSE**
- 123 — **Día 11** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Natillas
· Reflexión: **autocuidado / autoestima**
- 134 — **Día 12** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Donut
· Reflexión: **tu cuerpo**
- 144 — **Día 13** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Tarta de queso de té matcha
· Reflexión: **quererse siendo mujer**
- 153 — **Día 14** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Turrón estilo Suchard
· Reflexión: **juicios y críticas**
- 163 — **Día 15** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Pastel de zanahoria
· Reflexión: **vulnerabilidades, perdón y agradecimiento**

Página

- 170 — **Día 16** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Helado estilo Magnum
· Reflexión: **placer**
- 177 — **Día 17** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Bombones
· Reflexión: **autopremios y autorecompensas**
- 185 — **Día 18** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: 'Panna cotta'
· Reflexión: **amar el vacío: cómo gestionar el aburrimiento en nuestra sociedad y cómo reencontrarse**
- 194 — **Día 19** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Turrón de coco y chocolate
· Reflexión: **priorización, miedo y tu camino**
- 205 — **Día 20** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Bombones estilo Ferrero
· Libertad financiera: **qué nos pasa con el dinero y la abundancia**
- 212 — **Día 21** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Gofres
· Reflexión: **ama ahora**
- 221 — **¿NECESITAS AYUDA?**
- 222 — **AGRADECIMIENTOS**

PRÓLOGO

¿QUÉ ES EL AMOR?

El amor es en parte esa sensación, ese sentimiento que te embarga cuando no existe miedo, cuando existe atracción física, emocional e intelectual con otra persona.

Toda la vida he leído sobre el amor en las obras más importantes de la historia de la literatura, he perdido el sueño acompañando a héroes a recuperar el amor, he leído sobre amores tórridos y carnales, sobre desamores y sobre reacciones químicas que generan el amor. Como os digo, toda la vida leyendo sobre el amor.

Y por más que lo pienso siempre llego a la misma conclusión: la persona que más me enseñó del amor fue mi abuela, que me quiso, y seguramente todavía me quiere, de manera incondicional, y me lo demostraba con caricias, mimos y chucherías.

Para mi amar era eso: mimos y chuches. Por eso, cuando llegué a LA GRAN HISTORIA DE AMOR: mi vida, esa que tengo conmigo misma, e inicié un camino de autoconocimiento, su primera parada fue mi relación con la comida y el azúcar.

Quererme había significado toda mi vida comer aquellos caprichos que me daba con todo su amor mi abuela. Quererme significa ahora cuidarme, darme aquello que mi cuerpo REALMENTE necesita, nutrirme.

Y en este maravilloso idilio conmigo misma me encontré con una de las personas que más me han ayudado a seguir enamorada de mi cuerpo, de mi manera de ser y de todo lo que soy, Neus, autora de este libro y amiga del alma.

Podría contar mi vida uniendo casualidades y si pienso en cómo ella llegó a mi vida a poner luz y amor, me parece que en realidad éramos ya dos almas conocidas que buscaban la manera de encontrarse para poderse ayudar a crecer como personas.

En este libro vas a encontrar reflexiones teóricas y personales, también muchos aspectos prácticos y aplicables desde mañana mismo, y seguramente con su lectura acabarás descubriendo que amarte profundamente significa, entre otras cosas, saber hacer una lista de la compra.

Pat

Patricia Carrasco es profesional de la comunicación, dirige su propia agencia de marketing desde Barcelona y es licenciada en Humanidades y Publicidad y RRPP. Ha vivido en Londres y Nueva York. Le encanta hacer tortitas de avena caseras los sábados por la mañana.

HOLA :) SOY NEUS.

GRACIAS POR LA CONFIANZA DEPOSITADA EN ESTE LIBRO.

Es para mí un placer y un orgullo que lo hayas escogido. Me llena el corazón poder estar escribiéndote estas palabras de mi segundo libro, mi segundo pequeñín, hecho (¿como no?) con mucho amor. Y poder mantener una conversación contigo durante todo el libro para darte herramientas, guiarte, acompañarte en tus reflexiones, dudas, cabreos y descubrimientos a través de preguntas, recopilación de conocimientos y experiencia, y ejemplos profesionales y personales... que te permitirán parar, conectar contigo mismo/a y llevar a la práctica todo lo que quieres -cuidarte a ti y a los tuyos- pero no consigues pasar de la teoría.

Vamos a tomarnos juntos/as «un café»... Vamos a hablar y a buscar juntos/as cómo encontrar soluciones a tu estilo de vida.

Este libro está para que lo «trastees», subrayes, marques, dobles, llenes de pósits, apartes y dejes en la mesita de noche para cuando sea el momento, prestes (¡y lo pidas de vuelta!) y regales las veces que quieras a quien creas que necesita reflexionar. Para que compartas aquello que te ilumine o discutas con quien te apetezca aquello que te haga chirriar las neuronas y, sobre todo, para que lo pongas en práctica. Solo el 10% de los lectores retienen lo que leen. ¿Quieres que a ti te sirva de algo? Sigue nuestros retos.

Esto no es una novela ni un libro rápido para leerte en una tarde. Es un libro que apuesta por un ritmo que debemos reencontrar. Leer entendiendo cada frase requiere energía; y a veces queremos simplemente distraernos, algo fácil e imaginativo. Pero de eso ya hay mucho. Este libro no puede ser leído como la mayoría, porque, si te lo lees en diagonal, poco ayudará a mejorar lo que quieres mejorar. El reto que te planteo es coger el hábito de pasar tiempo contigo mismo/a, escuchando tus pensamientos y emociones en forma de reflexión y aprendiendo simplemente a estar, a conectar con tu ser, más allá de tu mente, ayudándote a quererte cada día.

Este libro está hecho para ponerse en práctica.

Para salir de tu zona de confort. Para mucho o poco, para pensar por primera vez, probar, o repasar, dejar de juzgar, y cultivar y apostar por y para más amor.

Quizá hayas llegado hasta aquí porque alguna vez te hayas planteado «tiene que haber algo más en la vida» o porque quieres mejorar tu relación con la comida o quieres aprender más (y diferente) a cuidarte, porque sabes que nuestra sociedad tiene mucho por ocultar y aparentar (como hacen con la comida procesándola -y poniéndole azúcares añadidos-) o porque en el fondo de tu corazón crees en el amor y/o porque quieres AMOR en mayúsculas, del de verdad.

Si has llegado a este libro, es porque dentro de ti ya hay una semillita de consciencia para que puedas conseguirlo. Porque este mundo nos necesita. Este mundo te necesita. **Y tú, más que nada ni nadie, te necesitas.**

¿VAMOS ALLÁ?

A lo largo del libro irás encontrando algunas frases/palabras señaladas con un * y que equivalen a estudios científicos (y que podrás consultar en neuselcacho.com/referencias).

MÁS ALLÁ DEL HAMBRE EMOCIONAL

Como dietista, conferenciante y formadora veo cada día personas con ansiedad y con una mala relación con la comida.

Veo generaciones que empiezan a preguntarse si el sistema de nuestra sociedad funciona realmente bien; personas sin tiempo, enfadadas, que se quejan constantemente, que se tropiezan con el mismo tipo de problemas una y otra vez, que no consiguen sus objetivos o que quieren cambiar y no lo consiguen, que empiezan y no acaban ninguna dieta, que hacen «lo que toca», que se culpan, se comparan, se juzgan y se frustran por no ser como creen que deben ser, que ponen la responsabilidad de solucionar lo que les pasa en los demás, y que **en el fondo de sus corazones saben que hay algo que no funciona**, que esperaban más de la vida y que quizá no son realmente felices. Muchas de estas personas NECESITAN o DEPENDEN de su café para despertarse, de su cervecita o copita de vino para desconectar, de su trozo de chocolate para reconfortarse, de su helado cuando están tristes, o de sus patatas o galletas cuando están aburridos...

El hambre emocional existe en nuestra cultura y está mucho más presente que el hambre físico. **Tenemos hambre de más. Hambre de sentir, de vivir, de ser libres, de ser nosotros mismos, de decidir, de decir y de hacer lo que queramos.** Tenemos necesidades humanas que se convierten en carencias y que guardamos en un baúl en lo profundo de nuestro ser y que no queremos/sabemos escuchar ni solucionar, y que se llenan temporalmente con la sensación satisfactoria física y fugaz de algún tipo de comida, bebida, red social, droga o elemento que genera adicción. Estamos enganchados al consumismo, esperando que acaben inventando algo nuevo que nos acabe haciendo felices o solucionando la vida.

*Es normal que te encuentres mal
o que estés cabreado.
Tienes hambre de vida.*

Pues déjame que te diga hoy **que te mereces ser feliz. Pero feliz de verdad. Felizmente tú. No felizmente la persona-que-se-supone-que-deberías-ser. No ay-qué-feliz-me-hace-esta-persona. Te mereces amor desde y hacia todos los sentidos. Mereces quererte y cuidarte como te mereces.**

Y no te mereces darte una mierda de comida que te hace daño cuando quieras premiarte o cuando alguien viene a casa y te quiere dar un regalo para decirte «te queremos».

*Sueño con un mundo en el que todos sepamos
escucharnos, poner límites, respetarnos,
premiarnos, mimarnos y cuidarnos de
forma saludable, física y mentalmente, sin
compararnos y sin necesidad de pagar para
conseguir nuestra felicidad.*

LA FORMA CÓMO COMES ES EL REFLEJO DE TU VIDA Y DE TU AUTOESTIMA

La manera cómo comemos es un reflejo de nuestra sociedad.

Si a nuestro alrededor hay consumismo y un ritmo rápido, ¿cómo no vamos a hacer lo mismo?

Y plasmamos, en lo que hacemos, lo que tenemos dentro.

Ya sabemos que somos lo que comemos, bebemos, respiramos y tocamos. Nuestras células acaban funcionando según los nutrientes, tóxicos y microbiota (conjunto de minibichitos) que hay en nuestro exterior. Y a su vez, todo lo que pasa dentro –los tóxicos que no podemos eliminar bien, cómo absorbemos los nutrientes y cómo cuidamos nuestra microbiota– afecta a nuestro exterior:* a nuestra piel, a nuestras heces, a nuestro aliento, a nuestro pelo, pero

también a nuestras hormonas y, por lo tanto, también a nuestro estado de ánimo, a nuestra manera de hablar, de comportarnos y de vivir. La comida afecta a nuestras emociones y nuestras emociones afectan en la forma cómo comemos.

Tu manera de organizarte la vida, de decorar tu hogar, de relacionarte con los demás, de trabajar... y la forma cómo comes (si lo haces con tiempo o con prisas, qué comes, qué compras, dónde lo haces, cuándo lo haces, si lo planificas, si al final comes lo que tenías preparado o cocinas lo que tenías organizado, si improvisas, si te dejas ir por lo que dicen o ves, si cocinas y cómo lo haces, si pones importancia/atención o cariño en ello...): **Todo esto habla de ti**, de en quién te has convertido, cuánto controlas tu vida según lo que tú quieres; **habla de cómo te cuidas, te quieres, te amas; de quién dirige tu vida y de cómo será tu futuro.** Así pues, la relación que tenemos entre nuestro yo y la sociedad afectará. Si yo me dejo ir por lo que dicen los demás, dejaré de ser yo.

Por suerte, tu cuerpo siempre te va a avisar. Siempre tiene la forma de volver a mostrarnos que no está bien, que necesita algo que no puede arreglar por sí solo.

Ahora es el momento, pues, de escucharle y empezar a entenderle, para poder darnos aquello que realmente necesitamos, que no es la comida.

EL PROBLEMA NO ES LA DIETA, EL PROBLEMA ERES TÚ

Hacer dieta no es la solución. Saber qué alimentos exactamente te ayudan a producir las hormonas de la felicidad, tampoco.

Maldito el día en el que alguien empezó a obligar a la gente a seguir una dieta cerrada, sacada de un cajón o de una página web, y **empezó a tratar a las personas como simples patologías, robots sin sentimientos, clientes que simplemente pagaban o niños que debían obedecer órdenes sin preguntar.** No necesitas otra lista de cosas que tienes que hacer. Necesitas que te escuchen,

que empaticen contigo y te ayuden a buscar las causas, que a la vez serán los remedios.

El conjunto de decisiones y acciones tomadas en tu vida, basándote en cómo te tratas, te quieres y te cuidas, te acercarán a un sobrepeso, a una mala relación con la comida, a ansiedad hacia algunos alimentos o a sufrir patologías que tienen que ver con el estilo de vida (digestivas, cardiovasculares, inflamatorias, degenerativas, óseo-articulares, autoinmunes...). **Son el resultado de muchas decisiones y acciones tomadas en tu vida.*** De la forma cómo vives. La forma cómo te tratas a ti mismo, te quieres = te cuidas.

El quid de la cuestión entonces, en estos casos, es empezar por trabajar la parte emocional: **por qué me abandono, me hablo mal, me machaco, me culpo, me juzgo, estoy en el último lugar en mi vida, me exijo tanto, no me quiero, priorizo o cuido.**

DO 'TERAPIA', MY FRIEND

Aunque estudié una especialización en *coaching* nutricional y he ido adquiriendo con los años muchísimas herramientas para tratar de forma integrativa y global a la persona (viéndola como un conjunto de cuerpo-emociones-energía y no como un órgano o patología/déficit por separado), y para saber escucharle y preguntarle qué es lo que estaba realmente pasando en su vida para que acabará comiendo y llevando la vida que lleva, me he acabado convirtiendo en una «mentora»: alguien que te guía para saber por dónde tienes que ir y te acompaña con todo lo que vas haciendo.

Yo te doy herramientas en nutrición, estilo de vida y salud integrativa, te asesoro y te acompaño en tu proceso de mejora. Pero no soy tu madre, tu jefa ni tu psicóloga. Es curioso que muchas veces vienen pacientes y me dicen «vengo a que me eches la bronca porque no lo he hecho nada bien estas semanas». Y yo les digo: **yo no soy nadie para echarte la bronca. Eres adulto. Y como tal, responsable de lo que hagas en la vida.**