

**Alimentación Intuitiva: cómo empezar a practicar una opción con múltiples beneficios**

Para implementar una alimentación saludable, muchos tienden a seguir una rutina para simplificar el proceso. Muchos creen que las dietas cuadriculadas y las prohibiciones son la única alternativa para verse bien. Sin embargo, un régimen lleno de prohibiciones es insostenible, y puede volverse tedioso o aburrido repetir una rutina con la que no nos sentimos identificados del todo. Felizmente existen opciones más flexibles, que apuntan además a calmar el estado emocional que muchas veces nos lleva a comer de manera incorrecta.

La alimentación intuitiva es una alternativa. Esta nueva forma de enfocar la alimentación saludable prioriza el balance mente-cuerpo. Consiste en un proceso de reconexión con las señales corporales para satisfacer las necesidades físicas y emocionales. A diferencia de las dietas restrictivas, en las cuales se debe seguir un plan alimentario al pie de la letra, la alimentación intuitiva no genera dependencia ya que busca crear un balance entre los alimentos que consumimos a la vez que se trabajan las emociones. El objetivo es que cada persona llegue a conocer su cuerpo e identifique sus necesidades reales y sus límites.

Si bien el proceso para empezar a practicar la alimentación intuitiva no es lineal, **Talía Pinto León, Miembro del Consejo Consultor de Herbalife Nutrition**, brinda seis

tips para facilitar el aprendizaje y empezar a practicar esta nueva filosofía de alimentación:

1. **Rechazar la mentalidad de dietas:** Lo primero que debes hacer es dejar de lado los términos como “calorías”, “comidas grasas” o “comer en porciones”. Despídete de las dietas cuadriculadas súper restrictivas y empieza a escuchar más a tu cuerpo.

1. **Aceptar las señales de hambre:** Muchas veces solemos anular la sensación de hambre y no comemos las suficientes calorías y carbohidratos. El hambre no es el enemigo, es un proceso biológico normal. Lo que se debe evitar es comer de más o incorrectamente por ansiedad u otras condiciones emocionales. Aprende a reconocer el hambre y distinguirlo de los antojos, y come adecuadamente cuando tengas hambre. De hecho, centrarse en mantener un cuerpo bien nutrido con los alimentos correctos puede ayudar a evitar comer en exceso.
2. **Reconciliarse con la comida:** No hay alimento bueno ni malo cuando comes de forma consciente. Con moderación, date permiso para comer lo que desees. Cuando nos privamos de comer ciertos alimentos que nos gustan, y eventualmente terminamos cediendo ante ellos, es probable que lo comamos en exceso ya que no sabemos cuándo podremos volver a consumirlos.
3. **Eliminar la culpa:** Rechaza los pensamientos negativos o positivos relacionados con determinadas comidas. Ignorar los remordimientos es crucial en el camino hacia una alimentación consciente.
4. **Sobrellevar las emociones:** La alimentación emocional es muy común. Usamos la comida para ocultar los sentimientos y emociones desagradables. Lo importante es aprender a identificar las emociones y buscar estrategias alternativas para lidiar con ellas. El yoga, el ejercicio o la meditación suelen ser disciplinas muy útiles para las personas con ansiedad.
5. **Hacer deporte:** En lugar de pensar con qué tipo de ejercicios quemas más calorías, hay que centrarse en la actividad que mejor te acomoda, pues será aquella que realmente practicarás con la frecuencia necesaria. Es fundamental optar por ejercicios que nos gustan y que nos hagan sentir bien después de hacerlos.

**Acerca de Herbalife Nutrition**

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que, desde 1980, tiene el propósito de cambiar la vida de las personas, ofreciéndoles excelentes productos de nutrición y oportunidades de negocio reales para emprendedores. La compañía ofrece productos de alta calidad avalados por la ciencia que se venden a través de Distribuidores Independientes en más de 90 países con asesoramiento personalizado y una comunidad que inspira a que los consumidores adopten un estilo de vida más activo y saludable. A través de la campaña global de Herbalife Nutrition para erradicar el hambre, la compañía se compromete también a colaborar ofreciendo nutrición y educación a comunidades alrededor del mundo. Para mayor información, visite www.yosoyherbalife.com

La Compañía también invita a los inversores a visitar su sitio web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com dado que la información financiera se encuentra actualizada.