

#9

E-BOOK

Alimentación Intuitiva.

Aprende
a escuchar
a tu cuerpo

Descubre eso que
te hace comer y
no es hambre.





ittola!

Soy la Doctora Giselle Escaño especialista en nutrición y medicina estética.

Graduada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), Universidad De Les Illes Balears (España) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), me hago especialista en medicina estética y nutriología clínica.

Actualmente soy directora del área de medicina estética y nutriología clínica de la República Dominicana y pionera en desarrollar el primer menú "light calorimétrico" en la República Dominicana, según las regulaciones de los E.E.U.U.

Como parte del programa para la pérdida de peso y prevención del Sobrepeso y Obesidad, trabajo en un inicio como #RetoDraGi y #YoMeCuidoConDraGi a través de las redes sociales.



Certificada experta internacional en el manejo de la obesidad (FECCOM 2014), miembro de la Sociedad Dominicana para el Estudio de la Obesidad (SODEO) y de la Fundación Dominicana de Endocrinología y Diabetes (FUNDOMED).

Actualmente ofrezco planes de salud integral con la famosa "Dieta Online con la Dra. Gi." Mediante la página web donde tienen acceso directo a consultas nutricionales desde cualquier parte del mundo con gran éxito.

Dra. Gi

Alimentación Intuitiva

Aprende a escuchar a tu cuerpo

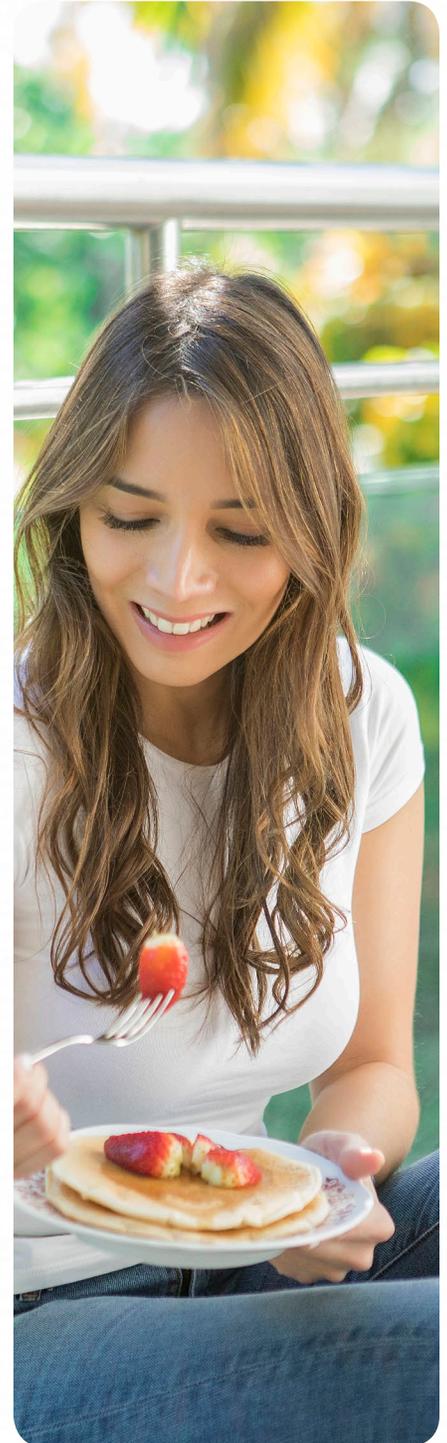


Una alimentación intuitiva es escuchar a nuestro cuerpo y permitirle que nos guíe en cuanto al momento en que debemos comer y a las cantidades que debemos ingerir, en vez de dejarnos influir por el entorno que nos rodea, nuestras emociones o por las reglas impuestas por dietas estrictas y restrictivas. Además se basa en la simplicidad, en no tratar de librar una batalla en contra de la comida que al final conduzca a un exceso indeseado.

El concepto de alimentación intuitiva fue lanzado en 1995 por Evelyn Tribole y Elyse Resch, dos dietistas estadounidenses, estas propusieron una fórmula muy sencilla, consiste en comer cuando apetezca, parar cuando estés lleno y no pagar el estrés y los desamores con helado o un tipo de comida rápida.

La alimentación intuitiva nos alienta a comer lo que queramos, ya que ningún alimento está prohibido. Además nadie mejor que nuestro cuerpo sabe lo que necesita. Si aprendes a darle a tu cuerpo justo lo que necesita te sentirás de maravilla. Este tipo de alimentación se trata de cambiar hábitos, pero sobre todo, de saber escuchar.

Un estudio de la Universidad de Minnesota en Estados Unidos, mostró en 2012 que la alimentación intuitiva está vinculada además de con un mejor control del peso corporal, con una mejora de los resultados de salud mental. Pero esta corriente tiene sus limitaciones. Una revisión de los informes sobre alimentación intuitiva hasta 2014 realizada por la Universidad de Cambridge en el Reino Unido, concluyó que si bien parece ayudar a mantener el peso, no hay suficiente evidencia en que ayude a bajarlo.





Aquí te presento una guía basada en la fórmula que crearon las dietistas estadounidenses Evelyn Tribule y Elyse Resch, que te ayudara a tener una alimentación intuitiva:

1

Come cuando tengas hambre. La alimentación intuitiva se trata precisamente de escuchar tu cuerpo y hacer lo que te pide, justo cuando te lo pide. Entonces come cuando tengas hambre y solo cuando tengas hambre. Esto porque muchas veces comemos solo por inercia o más bien por ansiedad o a veces aguantamos el hambre solo por llegar a la hora del almuerzo para justo ahí comer.

2

Come lo que tu cuerpo te pide. Debes aprender a escuchar tu cuerpo, y saber lo que realmente necesitas comer cuando tengas hambre. A veces ingieres un alimento y al poco rato sientes la misma hambre, este es el momento de pensar y hacer conciencia de lo que comiste o de que realmente quieres comer, piensa ¿Lo estoy disfrutando o lo disfrute tanto como esperaba? ¿Realmente era eso lo que quería?

3

Disfruta la comida. Tener comida todos los días en nuestras mesas es una bendición, y comer es rico y satisfactorio. Entonces disfruta lo que comes, cada bocado, saboréala. Siente las texturas, los sabores. Mantén tu mente y tu cuerpo presentes a la hora de comer.

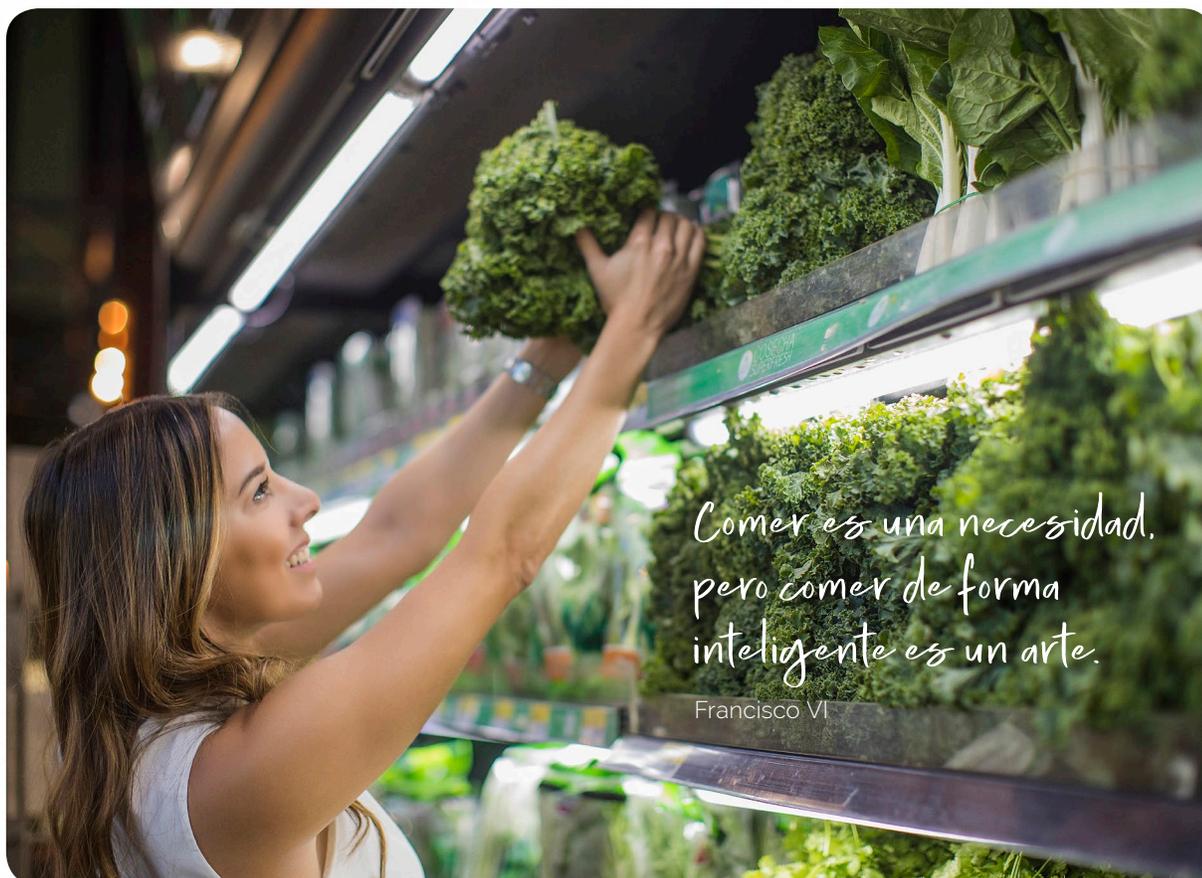


4

Deja de comer cuando no tengas más hambre. En el primer punto ya lo hablamos, pero si tienes hambre, come. Así mismo cuando sientas que tú estomago esta satisfecho, para de comer. Si has comido exactamente lo que deseabas y has disfrutado cada bocado, este paso será mucho más sencillo de lo que crees. Simplemente, escucha y detente cuando sea necesario.

5

Descubre eso que te hace comer y no es hambre. Pregúntate ¿Por qué comes?, solo tú puedes responder esta pregunta, y que puedas llegar a la respuesta es una de las claves de la alimentación intuitiva.





M. hola@dragi.com.do
T. (809) 562 6662 ext. 4
C. +1 (809) 566 7879



Calle Francisco Prats Ramírez #55. Piantini.
Santo Domingo. R.D.

Encuentra más
contenido en mi
página web.

A través de la **Dieta Online** ya hemos evaluado
y conseguido resultados con éxito a más de 650
personas.



dragi.do