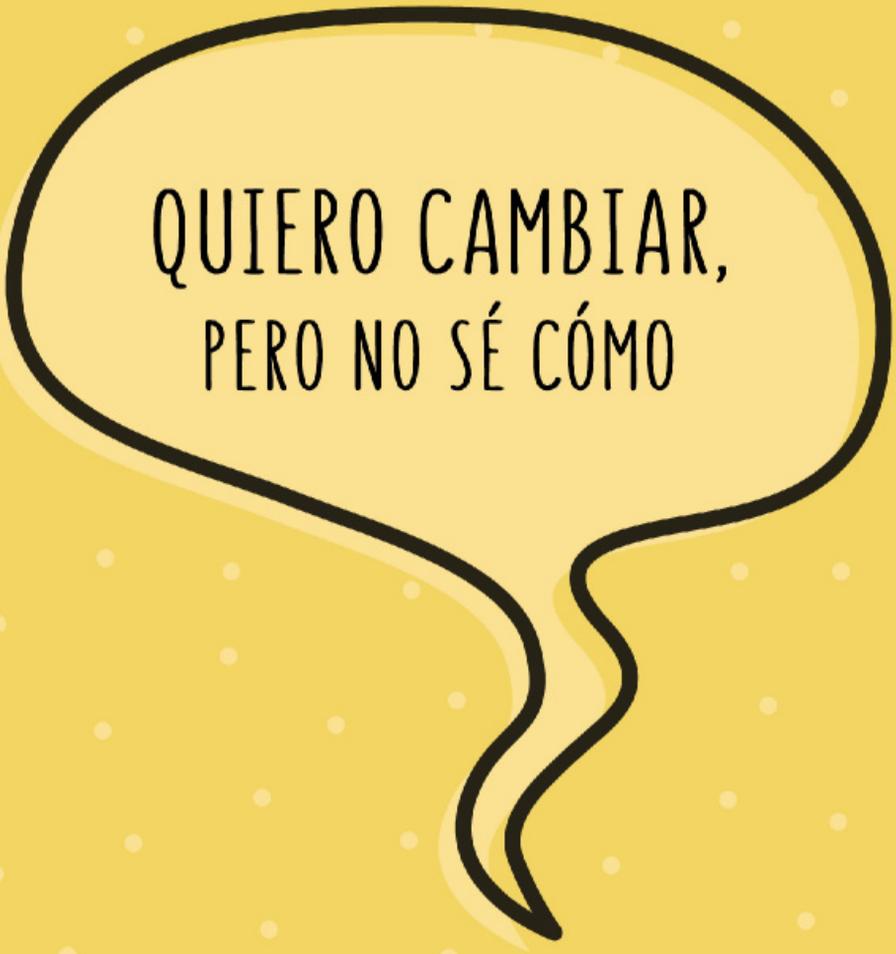


@FOODFASTFIT
NESRINE SELAMA

| MENTE | CUERPO | ALIMENTACIÓN |

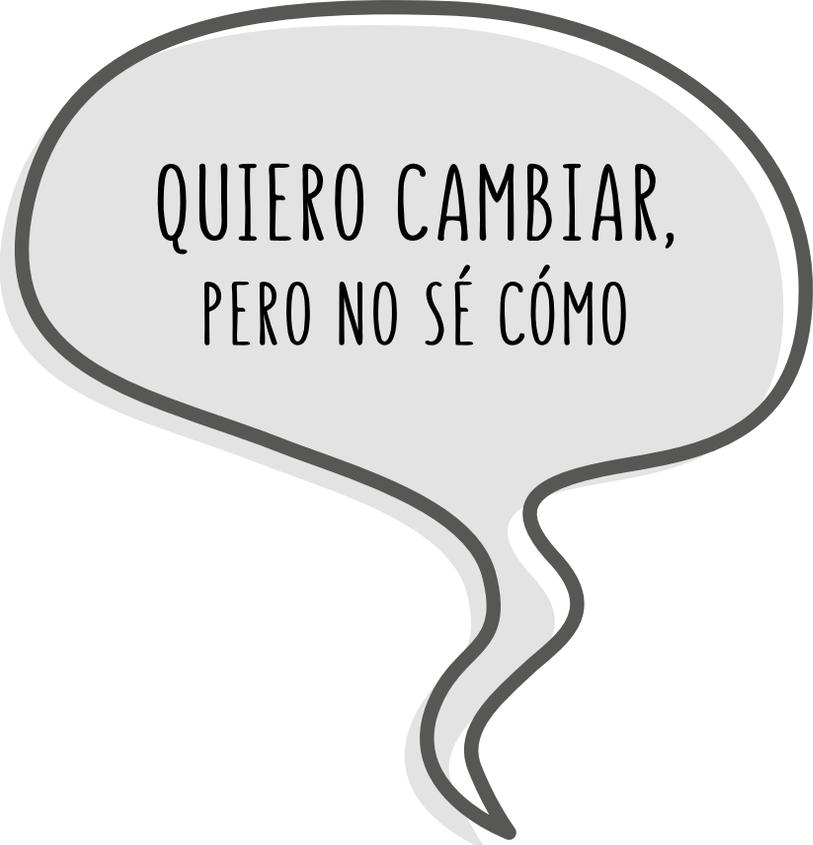


QUIERO CAMBIAR,
PERO NO SÉ CÓMO

UN LIBRO PARA TENER UNA BUENA RELACIÓN
CON LA COMIDA Y ALCANZAR EL AMOR PROPIO

OBERON

@FOODFASTFIT
NESRINE SELAMA



QUIERO CAMBIAR,
PERO NO SÉ CÓMO

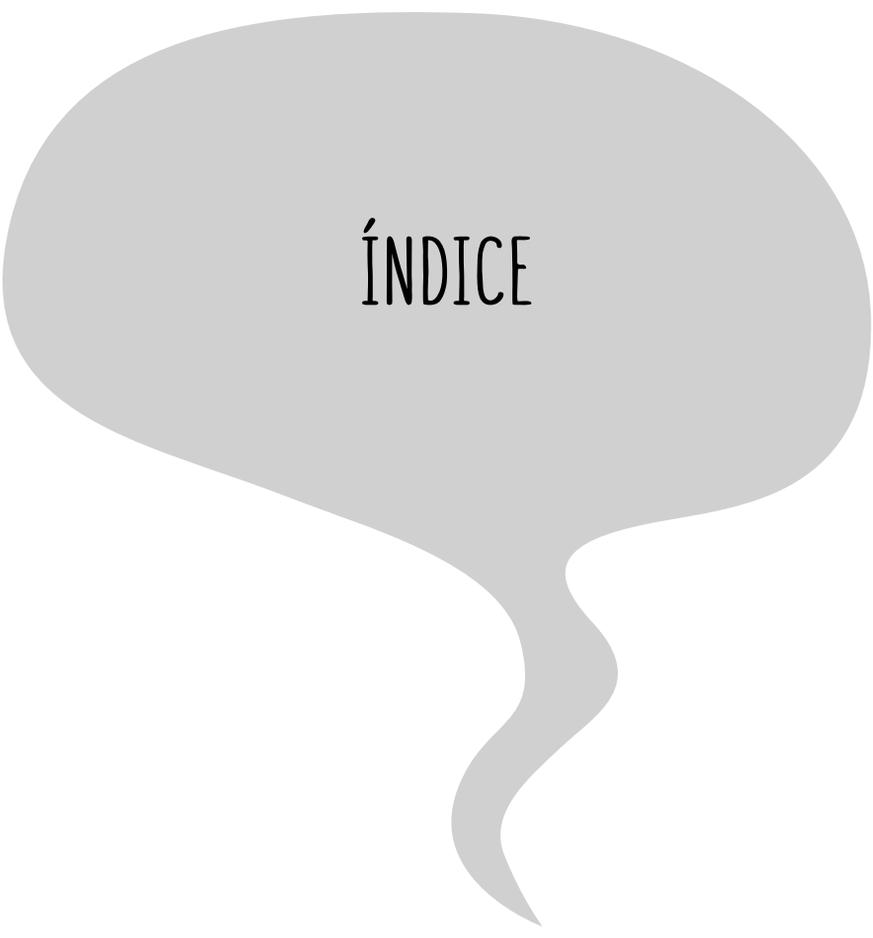
UN LIBRO PARA TENER UNA BUENA RELACIÓN
CON LA COMIDA Y ALCANZAR EL AMOR PROPIO

OBERON

***We fear things in proportion
to our ignorance of them.***

***Le tenemos miedo a las cosas
en proporción a la ignorancia
que tenemos de ellas.***

CHRISTIAN NESTELL BOVEE



ÍNDICE

PRÓLOGO • 13

INTRODUCCIÓN • 19

NO SÉ POR DÓNDE EMPEZAR • 27

Querer y no poder • 30

El dolor, la otra cara de la felicidad • 32

Parálisis por análisis • 35

El arte de mantener la calma • 39

Autoestima y autoconcepto • 47

Lo fácil es ser lo que nos hacen • 49

TENERTE A TI MISMO • 53

Querer todas mis etapas • 56

¿Qué es el amor propio? • 58

Crear otra realidad porque todo es cuestión de perspectiva • 65

Primero: estar bien conmigo misma • 68

Crea hábitos que te hagan mejor • 70

El deporte dentro de tus hábitos • 72

Aprende a pedir ayuda • 76

Sensación de quemazón • 78

¿CÓMO ES MI RELACIÓN CON LA COMIDA Y CON MI CUERPO? • 81

Genética • 90

Dar el primer paso • 95

La comida no es solo comida • 97

¿Qué es comer? ¿qué es la comida? • 98

EMPEZAR DESDE CERO: PAN, ACEITE Y PAVO • 105

¿Qué es el pan? • 108

¿Qué es el aceite? • 122

¿Qué es el pavo? • 132

LAS CALORÍAS • 143

PARA ACABAR... • 163

Agradecimientos • 167

Bibliografía • 169



PRÓLOGO

Hace ya un par de años, le dije a mi madre que algún día iba a escribir un libro para ayudar a las personas y que mi único propósito en esta vida es hacer el bien. Mi madre me miró orgullosa y me respondió: «Estoy segura de que vas a lograr todo lo que te propongas. Creo en ti». Bastaron unas palabras de ánimo y cariño para no romper un sueño. Gracias, mamá.

El día que supe que iba a hacerse realidad este sueño, casi me desmayo de la emoción. Fui corriendo a contárselo a la persona que más fe tenía en mí. Su alegría fue tan inmensa que se me ponen los pelos de punta cada vez que lo recuerdo. En ese momento solo pensé una cosa, y es que ahora sí que era evidente que lo que deseamos y visionamos, puede ocurrir de verdad. Me di cuenta de que el poder del cambio está en nuestras manos y nosotros somos dueños de lo que nos pasa.



¿Cómo atraer oportunidades? **Trabajando duro.**

Siento si te he decepcionado con la respuesta, pero es que no hay manera de conseguir algo valioso sin trabajar por ello. Las oportunidades están donde vayas y siempre nos acompañan, la cuestión es obrar para conseguir verlas y aprovecharlas.

Mi trabajo comenzó con un cosquilleo en el corazón, mi cuerpo me pedía algo antes de que se acabase el año estábamos en octubre de 2020. Mi madre es la mejor cocinera que conozco y gracias al amor que tiene por este arte, yo me interesé también. Quería combinar el «comer rico» con el «comer saludable», porque siempre que he escuchado a alguien que estaba a dieta, veía que lo pasaba realmente mal con la comida. Yo quería romper un poco con esas ideas y hacer ver a la gente que comer sano no era aburrido ni complicado.

Pero sin duda lo que más me frustraba era ver que la gente sufría con la comida. Era algo que no soportaba. Entonces gracias a esto, una noche decidí subir un video a TikTok. El video era un sándwich de huevo con lechuga y tomate, nada del otro mundo pero tenía muy buena pinta. Pasaron los días y a ese vídeo le iban creciendo las visualizaciones hasta que un día se hizo viral llegando a las cien mil visitas. Y desde entonces, empecé a subir todos los días videos de recetas. Combinando alimentos para crear platos apetitosos.

Sabía que había un problema real con la comida, que la gente no disfrutaba en general cuando quería empezar a cuidarse, que las dietas milagrosas (y peligrosas) abundaban, que en general pasaban hambre y como consecuencia de todo esto, se creaba una mala relación con la comida, ocasionando muchas veces trastornos de la conducta alimentaria.

Más allá de las recetas, quería aportar una ayuda real a este problema. Poder ayudar a las personas de forma más directa. En aquel entonces, yo estaba estudiando mi último año en Marketing y Comercio, por lo que no tenía ninguna relación directa con la nutrición; Como no me apasionaba, lo dejé para inscribirme en un grado superior de Dietética y Nutrición. Sí, eché a perder dos años de mi vida, pero al final me dediqué a algo que encendía en mí una llama, la llama de la ilusión por ayudar.

Seguí dándole caña a las redes sociales, pasándome entonces a Instagram donde crecí poco a poco, acabé creando una comunidad donde la comunicación con mis seguidores era mucho más sencilla. Conocí a personas maravillosas, conversé con miles de ellas y sobre todo estaba cumpliendo con mi propósito, que era ayudar.

No sé por qué, pero siento que todos tenemos el poder de hacer realidad nuestros sueños.

Yo sabía que un día iba a tener la oportunidad de escribir un libro; creí en ello y acabó pasando.

Creo que de eso se trata la vida... de hacer posible aquello que tanto deseamos. Es importante también aprovechar las oportunidades que tenemos y no abandonar cuando justo acabamos de comenzar, porque yo recuerdo cuando a la semana me dio un increíble bajón debido a los pensamientos negativos que comenzaron a llegar:

«¿En serio crees que puedes escribir un libro?».

«Nadie lo va a leer».

«Va a ser un fracaso».

Resulta curioso cómo nos autosaboteamos sin darnos cuenta, creando falsos escenarios en nuestra mente para convencernos de que no podemos hacerlo, esperando a la mínima para rendirnos y decir que eso no es para nosotros.

Yo, desde mi humilde posición, te animo a luchar por aquello que deseas y crees merecer porque, si no lo haces por ti mismo, ¿quién lo hará? Deseo de corazón que puedas saborear los frutos de tu duro trabajo. Es importante también que te rodees de personas increíbles, valientes, con expectativas altas en la vida y sobre todo con valores, ellos te ayudarán a tener más hambre.

*El esfuerzo continuo, incansable y persistente
ganará.*

JAMES WHITCOMB RILEY

Mi oportunidad llegó en forma de correo electrónico, gracias a un TikTok que subí hablando sobre la mala relación que tienen las personas con la comida, preguntándome en qué momento habíamos llegado a satanizar tanto los carbohidratos o por qué nos preocupaban tanto las calorías. Que la vida está para disfrutarla sin dejar de lado lo más increíble que nos ha dado la madre naturaleza y que gracias a nuestra razón podemos convertir simples alimentos en manjares. De verdad te digo que, para mí, una de las cosas más increíbles que tenemos es la comida. ¿Por qué odiarla?

El cambio en muchos aspectos te puede resultar duro al principio, pero la recompensa de ver cómo has ido luchando, superando barreras mentales y alcanzando poco a poco tus objetivos, vale más que cualquier cosa. Ver que tenías razón, que podías lograrlo es una satisfacción única.

Con este libro quiero aportar un poco de apoyo, una razón para perder el miedo a los cambios y, sobre todo, que te sientas acompañado o acompañada un poco en este camino que puede resultar solitario. Tienes acceso a mis redes sociales, puedes siempre escribirme un mensaje para encontrar apoyo y cariño.

A white speech bubble is centered on a dark gray background. The background is filled with small, light gray dots, resembling a starry night sky. The speech bubble has a rounded top and a tail pointing downwards and to the right.

INTRODUCCIÓN



UN LIBRO DE COLOR AMARILLO

Seguramente no te hayas preguntado por qué escogí el color amarillo para este libro, y dirás «Quizá le gusta o sea su color favorito» o bien «lo habrá escogido sin más». En realidad el amarillo no es un color que me agrade mucho, y menos para un libro, pero le da sentido. El amarillo representa «la luz», aquella luz que tiene cada persona.

Ayer por la noche explotaron mis emociones y salieron para ser plasmadas aquí.

Volví a sentir esas ganas de comerme el mundo, las mismas ganas que sentía de niña. Me sentí viva y con ganas de avanzar en la vida, dar el siguiente paso y lanzarme.

Hace un par de meses sentía que me había abandonado a mí misma, que ya no miraba por mí. Lloré mucho, vomité de la angustia y volví a llorar. Sentir que mi motivación y mis sueños me habían abandonado solo hacía que me apagase cada día. Que duro es dejarse ir.



Pero hoy me **pregunté**:

«¿Abandonar o seguir?». No respondí, solo agradecí a la vida. Sí, agradecí. Agradecer y ver mi estado como una oportunidad para crecer.

¿No estamos siempre pidiendo a la vida «quiero ser fuerte», «quiero ser feliz», «quiero ser valiente»? Y cuando la vida nos pone en situaciones difíciles, ¿nos ahogamos? Es simplemente contradictorio.

A BASE DE DOLOR UNO APRENDE Y SOBRE TODO CRECE

Sé que soy capaz. Lo sé.

Sé que lograré lo que me proponga y más.

Hay que renacer de las adversidades y luchar, sentir el dolor para sentirse vivo. Hoy decido luchar por todo lo que me haga feliz.

Hace dos años era una persona insegura y acomplejada por mi físico. Me propuse conseguir un físico más atlético, llevar una alimentación más sana y tener una mente fuerte.

Hoy puedo decir que se ha cumplido y he acabado convirtiéndome en una persona amarilla.

«Por personas amarillas se entiende aquellas que encuentras en algún momento y, sin más, te cambian la vida. No son amigos, familiares, amantes ni conocidos. Ser o no ser amarillo no tiene nada que ver con ese tipo de cercanía. Podría tratarse de un perfecto desconocido»*.

*<https://whatchileknow.com/que-significa-que-una-persona-sea-amarilla-echale-un-vistazo-que-significa-ser-amarillo/>

En las siguientes páginas quiero compartir contigo reflexiones y todo lo que sé para que puedas avanzar tú también y ser la persona que escondes detrás, cuando rompes a llorar y te frustras, sé que te aíslas y piensas que a veces vas perdiendo, pero en el fondo es solo la razón para empezar a ganar.

Este libro tratará sobre cosas que tienen que ver con la mente, el cuerpo y la alimentación.

Habrà partes que harán que reflexiones, en las que te veas reflejado y otras que te explican cosas que a mí me habría gustado saber.

Este es un libro para dar esperanza, romper con pensamientos que destruyen y sobre todo que no dejan avanzar. No es un libro de autoayuda, es una colección de escritos que le daría a una amiga o amigo para que sintiera que tiene un hombro donde apoyarse, así que no tengas expectativas de que este libro te vaya a solucionar la vida... este pequeño libro es para que te sientas comprendido sin ser juzgado. Siéntete en casa.

Habrà veces que hablaré tanto en femenino como en masculino, no te preocupes por ello ni te sientes excluido si lo hago, solo escribo lo que me nace. También decirte que he escrito la mayoría de estas hojas escuchando una pieza musical en bucle que te recomiendo de corazón para cuando te pongas a leerlo. Se llama «Experience» de Ludovico Einaudi. Escucharla me inspira, me tranquiliza y me da fuerzas para seguir en cualquier momento de mi vida.



UN VIAJE POR EL ALMA

Después de esta introducción que acabas de leer, he decidido comenzar a profundizar en el libro por este apartado, pues para comenzar un cambio, lo crucial es tratar y mejorar todo lo relacionado con lo mental. Ya sabes eso que se dice: «cambia tu cuerpo, pero no tu mente y tendrás un cambio temporal, cambia tu mente para después cambiar tu cuerpo y tendrás un cambio de por vida».

Antes de comenzar a hablar sobre este tema tengo que darte la enhorabuena y agradecerte que hayas comenzado a leer este libro, ya que es el comienzo para conseguir un cambio, has dado el primer paso, que si continúa de esta manera acabará generando hábitos de por vida, que te harán llegar a ser esa persona que tú quieres y aproximarte a tu «yo ideal», lo máximo posible. Dicho todo esto comencemos con el viaje por el alma.

*Ante todo es necesario cuidar el alma
si se quiere que la cabeza y el resto del cuerpo
funcionen correctamente*

PLATÓN