

# VIDA ÚTENTIKA

**Primavera  
Sin permiso**

GOBERNANZA  
PERSONAL

**Apertura,**

VIDAUTENTIKA no nace para seguir tendencias frenéticas, ni amplificar el ruido.

Cada historia es un proceso vivido y compartido por una tribu que elige la vida que desea sostener.

Con gratitud,  
bienvenidos.

***Así es como elegimos Vivir.***





## BARRA DE CONTENIDO

### **01 MANIFIESTO EN PRIMAVERA**

Presente y sentidos  
despiertos

### **02 LONGEVIDAD CONSCIENTE**

Cuerpo que  
sostiene vitalidad

### **03 TÚ, EL LUGAR PARA CREAR**

Elige lo que construyes

### **04 SIN PEDIR PERMISO**

Desde la coherencia

### **05 RIQUEZA DE ELEGIR**

Prosperar en alineación

### **06 METAS CON SENTIDO**

Dirección de energía vital

**No todo lo que ocupa tu tiempo importa.  
Estar ocupado no es sinónimo de  
crear valor.**

## **Cotidiano con sentido**

### ***La ocupación constante puede ser una forma sutil de evasión:***

Hacer por hacer, moverse sin dirección,  
llenar el día para no escucharse.

La dispersión agota.  
Endurece el cuerpo, acorta la respiración  
y vuelve la vida automática.  
Sin pausa no hay elección; solo reacción.  
Vivir así es permanecer en modo supervivencia.

La vida no necesita más velocidad.  
Necesita más presencia.

Desde ahí, crear valor se vuelve natural,  
momento a momento.

***La verdadera productividad aparece cuando  
mente y cuerpo se alinean.***

**Vida**  
Auténtika

**“Todo lo que tocamos,  
olemos y miramos nos nutre.”**

**El silencio no es ausencia de sonido.**

Es presencia viva.

Pájaros que se acercan, abejas que reconocen el espacio, el aleteo breve de un colibrí. Percibirlos son señales de conexión interior.

Cuando la vida llega, no irrumpe:  
acompaña.

**Tierra húmeda.**

Hojas tibias por el sol. Tallos firmes. Tocar es volver a habitar el cuerpo. Recordar que no todo se comprende con la mente; algunas cosas se integran a través de la piel.

**El olfato recuerda.**

Un solo respiro profundo basta para que el sistema nervioso se sienta a salvo y la respiración se haga lenta y amplia.

Tomillo, albahaca, romero, menta.

Aromas que no necesitan traducción.

**La experiencia se vuelve ancla.**

De la planta al paladar, Devuelve cuerpo y mente al origen.

No detiene el tiempo, detiene la dispersión.

*Hoy te invito a crear improntas en tu entorno: espacios que te conecten, enfoquen y devuelvan coherencia a tu día.*

**Tu entorno puede atraer vida  
y transformar la rutina en experiencia.**

## **“Abriendo una ventana hacia el aquí y el ahora”**

***A veces basta una ventana abierta, ya sea mental o física;***

Mental a través de una pregunta que me empodere y física enfocándome hacia lo que me da vida. Las preguntas que me hago constantemente encausan mi vida.

Pequeños gestos que devuelven al cuerpo su capacidad de estar presente.

Y eso es suficiente para ampliar la mirada, volver a crear, sentir, observar e incluso sanar.

Volver al ritmo natural no exige grandes cambios. La vida no busca simetría ni control: crece hacia donde encuentra luz.

Las hojas se expanden, se repliegan, cambian. Observar es un ejercicio silencioso de aceptación. La vida no se repite, solo se expresa.

***Cuando la atención regresa al aquí y al ahora,  
la productividad deja de ser una meta  
y se convierte en la consecuencia.***

*Espacio presente*



***El envejecimiento comienza cuando dejamos de cuidar lo que nos sostiene.***

# Vitalidad

juventud con sentido

***La vitalidad no se persigue. Se construye, día a día, en la forma en que habitamos nuestro cuerpo.***

Vivimos en una época obsesionada con lo inmediato: soluciones rápidas, dietas milagro y promesas que ofrecen resultados sin proceso. Sin embargo, cuando observamos a las comunidades más sanas y felices del mundo –las llamadas Zonas Azules– aparece una verdad incómoda y poderosa: la vitalidad no es un accidente, es una consecuencia.

Okinawa, Cerdeña, Icaria, Nicoya y Loma Linda en California, no comparten fórmulas mágicas. Comparten algo más profundo: una forma de vivir donde la alimentación, el movimiento, los vínculos y el propósito se integran como un solo sistema. No se trata de sumar años, sino de vivir con capacidad mediante los años.

En esta edición conversamos con la Dra. Vanessa Mejía Lomelí, nutrióloga clínica con más de siete años de experiencia en nutrición geriátrica y longevidad, quien nos invita a comprender la nutrición no como una dieta, sino como una arquitectura para la vida, bajo una estructura que sostiene autonomía, claridad mental y funcionalidad a lo largo del tiempo.

***“Nutrición, un viaje de vida”***



# Nutrición

Arquitectura silenciosa de la vida

*La Dra. Mejía colabora actualmente en el Hospital Ángeles Querétaro y ha enfocado su práctica en acompañar a las personas a preservar salud, vitalidad y funcionalidad a lo largo del tiempo, integrando ciencia y personalización como pilares de una vida llena de energía.*

## **¿De qué manera la nutrición geriátrica puede ayudarnos a prevenir enfermedades conforme envejecemos, incluso desde los 35 años?**

**Dra. Mejía:** La nutrición geriátrica permite de forma científica y personalizada proyectar hábitos alimenticios, desde etapas tempranas de la vida.

Su objetivo es prevenir enfermedades crónico-degenerativas y mantener la funcionalidad del cuerpo de manera integral, favoreciendo un envejecimiento saludable y activo. La prevención no comienza a los 60. Comienza cuando aprendemos a cuidar nuestro cuerpo mucho antes de que duela.

## **¿Existen alimentos para mantenernos fuertes, saludables y activos en la vida adulta?**

**Dra. Mejía:** No existen alimentos universales. La clave está en la individualidad. Cada persona requiere un enfoque distinto según su estilo de vida, estado de salud y hábitos. Todos los grupos de alimentos son importantes cuando se integran de manera equilibrada y constante.

## **¿Qué recomendaciones darías para fortalecer huesos y músculo desde ahora?**

**Dra. Mejía:** Evitar, en lo posible, refrescos, bebidas carbonatadas, alcohol y productos ultra procesados. Priorizar alimentos naturales, una hidratación adecuada y, sobre todo, el movimiento. Trabajar los músculos de forma constante es fundamental para preservar la masa muscular y la salud ósea. El músculo no es estética: es autonomía, metabolismo y libertad futura.

## ¿CÓMO SOSTENER MÚSCULO, ENERGÍA Y AUTONOMÍA A TRAVÉS DE LA VIDA?

### ¿Qué hábitos son importantes para prevenir problemas de salud a largo plazo?

**Dra. Mejía:** El manejo equilibrado de alimentos es esencial, así como la atención de los hábitos sociales y psicológicos que influyen en la alimentación. Estos factores suelen subestimarse, pero son la base real de muchos problemas de salud.

### ¿Qué estrategias nutricionales ayudan a mejorar la digestión y optimizar el metabolismo?

**Dra. Mejía:** El metabolismo no se *acelera ni se ralentiza* por casualidad; responde a la calidad del tejido que compone el cuerpo.

La masa muscular es uno de los grandes reguladores metabólicos. Cuando es *in-suficiente*, el organismo compensa acumulando grasa como mecanismo de reserva.

La estrategia más efectiva es construir músculo y sostenerlo con una alimentación personalizada. No existen fórmulas universales ni soluciones rápidas.

### ¿Qué nutrientes se vuelven esenciales después de los 40 años?

**Dra. Mejía:** A partir de esta etapa, el cuerpo requiere un enfoque más preciso. Proteínas de alta calidad, aminoácidos esenciales, fibra, probióticos y prebióticos se convierten en pilares fundamentales.

Estos nutrientes no solo mantienen la masa muscular, sino que sostienen la salud digestiva, el sistema inmunológico y la energía vital necesaria para una vida autónoma y plena.



**La longevidad no se improvisa,  
se construye todos los días,  
con decisiones pequeñas y  
sostenidas.**

**¿Cómo adaptar la alimentación cuando hay condiciones como hipertensión o diabetes?**

**Dra. Mejía:** La adaptación comienza con educación, no con restricción. La nutrición debe integrarse a la forma de vida del paciente, considerando su contexto social, cultural y emocional. Cada persona tiene patrones únicos;

Aplicar un mismo esquema para todos no solo es ineficaz, sino contraproducente. La verdadera intervención nutricional es flexible, y profundamente humana.

**¿Qué consejo darías a las personas mayores de 35 años que desean conservar juventud, claridad mental y capacidad física a largo plazo?**

**Dra. Mejía:** *Aprendan a cuidar su cerebro principal: el intestino.* La salud mental, emocional, física y nutricional no funcionan por separado; Forman un solo sistema.

No puede existir bienestar integral si una de estas áreas se descuida. Hoy contamos con el conocimiento y las herramientas necesarias para conservarnos lúcidos, fuertes y vitales durante más tiempo, siempre que asumamos un rol activo de nuestro propio cuidado.

**La libertad del mañana se construye con las decisiones de hoy.**

Doctora Vanessa Mejía Lomeli  
**Nutrición Geriátrica Renal**  
Hospital Tec 100 H+  
Torre 1 consultorio 204  
Hospital Ángeles Ensueño  
Tel.: 333 5902085

***“Crea hoy la vida  
que haz elegido”***



***No se trata de encontrar el lugar perfecto,  
sino de convertirte en él:***

El espacio desde el que vives —tu casa, tu agenda, tus rituales— no es neutro.

Refleja cómo te relacionas contigo, con tu tiempo y con lo que consideras valioso.

**¿Qué necesitas para crear la vida que has elegido?**

**Claridad brutal**

Saber qué quieres de verdad y qué ya no.

Sin claridad, la energía se dispersa.

La claridad no es inspiración:

es decisión sostenida.

**Coherencia interna**

Pensar, sentir y actuar en la misma dirección.

Cada incoherencia drena energía.

Cada alineación la multiplica.

# El lugar para Crear: ERES TÚ

## **Dirección de energía**

Tu energía es limitada.

O la enfocas conscientemente o alguien más la absorbe.

La vida que eliges se construye donde colocas tu atención cada día.

## **Espacio que sostenga**

Nadie crea desde el caos constante.

Tu entorno —físico, mental, emocional— debe acompañarte, no exigirte sobrevivir.

## **Límites claros**

Decir no también es parte del proceso creativo. Sin límites no hay forma.

Sin forma, no hay creación.

## **Responsabilidad adulta**

No culpar. No postergar. No esperar permiso. Lo que eliges, también lo sostienes.

## **Ritmo, no prisa**

La vida no se acelera: se encarna. El ritmo correcto mantiene la energía viva a largo plazo.

## **Acción alineada**

No cualquier acción. Acciones pequeñas, constantes, coherentes con lo que dices querer. Eso es manifestación real.

## **Confianza en ti**

No como fe ciega, sino como evidencia acumulada. Cumples contigo. Confías. Avanzas. Creas.

## **Presencia**

Sin presencia no hay elección. Sin elección, no hay vida propia.

***La vida que eliges no se persigue.  
Se construye cuando te habitas  
con claridad, coherencia y dirección.***

# **Ser sin permiso**

la decisión que lo cambia todo

# Una sola decisión y todo cambia

## LOS PUNTOS DE QUIEBRE

### **Romper con la necesidad de aprobación**

Mientras necesites que otros validen tus decisiones, no estás eligiendo: estás pidiendo permiso.

Quiebre: aceptar que no todos van a entenderte  
y que eso no invalida tu camino.

### **Dejar de explicarte**

Explicar de más es una forma de justificación.  
*La coherencia no se argumenta, se sostiene.*

Quiebre: permitir que el silencio haga el trabajo  
que antes hacían tus palabras.

### **Soltar la culpa por incomodar**

Incomodar no es dañar.  
Ser auténtico no es ser agresivo

Quiebre: aceptar que tu expansión puede  
activar las heridas de otros.

### **Salir del personaje aprendido**

La versión que funcionó antes puede no servir  
hoy.

Quiebre: dejar de ser "quien puede con todo",  
"quien no falla nunca",  
"quien siempre se adapta".

## Reconocer la dirección me vuelve imparable

### PUNTOS DE VALOR

#### **Auto-lealtad**

Hacer lo que dices que harás contigo mismo.  
Cumplirte crea autoridad interna.

Valor: cuando eres leal a ti,  
no necesitas permiso externo.

#### **Límites claros y tranquilos**

Un límite firme no necesita dureza.  
Necesita claridad.

Valor: decir no sin justificar  
es una forma profunda de respeto propio.

#### **Responsabilidad emocional**

Nadie es responsable de cómo te sientes,  
y tú no eres responsable de regular a otros.

Valor: libertad emocional real.

#### **Criterio propio**

Escuchar opiniones sin perder centro.  
Elegir desde ti, no desde la tendencia.

Valor: discernimiento en lugar de reacción.

#### **Presencia corporal**

El cuerpo sabe cuándo estás traicionándote.

Valor: aprender a escucharlo  
antes de que grite.

#### **Sostener la consecuencia**

Ser tú sin permiso cambia relaciones, ritmos y escenarios.

Valor: no retroceder para volver a encajar

***Ser tú sin pedir permiso no es imponer tu verdad;  
Es dejar de traicionarte.***

***Una forma más elevada de  
abundancia es la libertad de elección.***



## ELIGE DESDE TU RIQUEZA

*A menudo confundimos acumulación con riqueza y la pregunta no es cuánto tienes, sino desde dónde eliges, carencia o riqueza;*

### **El mito del esfuerzo agotador**

Nos enseñaron que la prosperidad es el subproducto de un esfuerzo lineal y constante, muchas veces sacrificado. Pero la verdadera riqueza aparece cuando hay alineación entre lo que haces y quien eres.

Cuando eliges desde la coherencia interior, dejas de gastar energía y comienzas a invertirla en la construcción de una vida propia.

### **El filtro de la integridad**

Antes de decir sí a un proyecto o compromiso, pregúntate:

¿Esto expande mi ser o solo infla mi agenda?

La prosperidad comienza con un espacio vacío que permite que lo nuevo brote.

### **La economía de la energía**

Toda elección tomada desde el miedo o la complacencia es una deuda emocional que pagarás más adelante. Elegir con honestidad es ahorrar vitalidad.

### **El valor de la pausa**

Como las semillas que brotan en silencio, las mejores decisiones requieren espacio sin ruido para ser escuchadas. La riqueza no empieza cuando ganas más. Empieza cuando eliges mejor.

***¿Tus decisiones nacen de tu esencia  
o son ecos de expectativas ajenas?***

# Elegir bien Es sostener

***Tiempo, energía y dinero obedecen a la misma ley:  
lo que no se dirige, se dispersa.***

**Elegir riqueza es decidir:**

Dónde colocas tu tiempo. Qué proyectos merecen continuidad. Qué relaciones acompañan tu ritmo. Qué hábitos te expanden y cuáles te drenan.

No todo lo rentable es valioso. No todo lo valioso es inmediato. La prosperidad alineada se reconoce por su efecto: claridad mental, estabilidad emocional y energía disponible. Una vida que funciona sin vivir en modo urgencia.

**Elegir desde la etapa de vida en la que estás también es riqueza.**

Lo que a los treinta parecía expansión, a los cuarenta puede necesitar estructura y a los sesenta, simplicidad.

La expansión sin estructura cansa. La estructura sin sentido vacía. Prosperar es ajustar el rumbo cuando tú cambias.

**Durante años confundimos prosperidad con exceso:**

Más actividades, más metas, más ingresos. Pero la verdadera riqueza es otra cosa: poder vivir lo que eliges sin agotarte viviendo en modo supervivencia.

***Antes de elegir, pregúntate:***

*¿Esto es coherente con la forma en que quiero vivir?*



**El verdadero**  
para que.

## ¿Esto que persigo honra la etapa en la que estoy?

### **Las metas vivas no son rígidas.**

Una vida real no se construye con metas inmóviles, sino con dirección flexible. Sustener una meta que ya no tiene sentido, solo por no soltarla, es una forma silenciosa de abandono personal.

El verdadero logro no es llegar antes. Es llegar sin perderte.

Es construir una vida donde: el cuerpo acompaña, la mente expande, las relaciones se sostienen y el propósito no se negocia.

### **Las metas con sentido no se imponen.**

Se eligen desde la coherencia y se sostienen con presencia.

Porque al final, *no se trata de cuánto lograste, sino de en quién te convertiste mientras lo hacías.*

**No busques la fuerza para sostener tus metas;  
construye metas que sostengan tu fuerza**

***Lo que es verdadero, permanece.***

**Las metas bien elegidas no consumen tu energía:  
La ordenan.**

La mayoría de las personas se exige más disciplina, más empuje, más resistencia. Pocas se preguntan si la meta que persiguen está diseñada para sostenerlas:

El problema no es la falta de fuerza. Es colocarla al servicio de objetivos que no están alineados con el propósito vital real.

Cuando una meta coincide con tu propósito, no te drena: te estructura.

No te dispersa: te centra. No te agota: te da dirección.

Ahí la constancia deja de ser lucha y se convierte en consecuencia.

Actualizar el *para qué* no es bajar la ambición. Es elevar el criterio. Cuando el *para qué* está alineado, la fuerza no se persigue: se conserva.

Es preguntarte, con honestidad:

**¿Esto me acerca a quien soy o me aleja de mí?**



**Hay una forma de libertad que no se concede: Se toma.**

**No se trata de hacer lo que quieras, sino de dejar de negociar tu esencia para sostener la paz ajena.**

**Ser sin permiso es elegirte cuando el mundo te pide que te acomodes.  
Es salir de modo aprobación.**

**Dejar de medir cada paso por el ruido externo.**

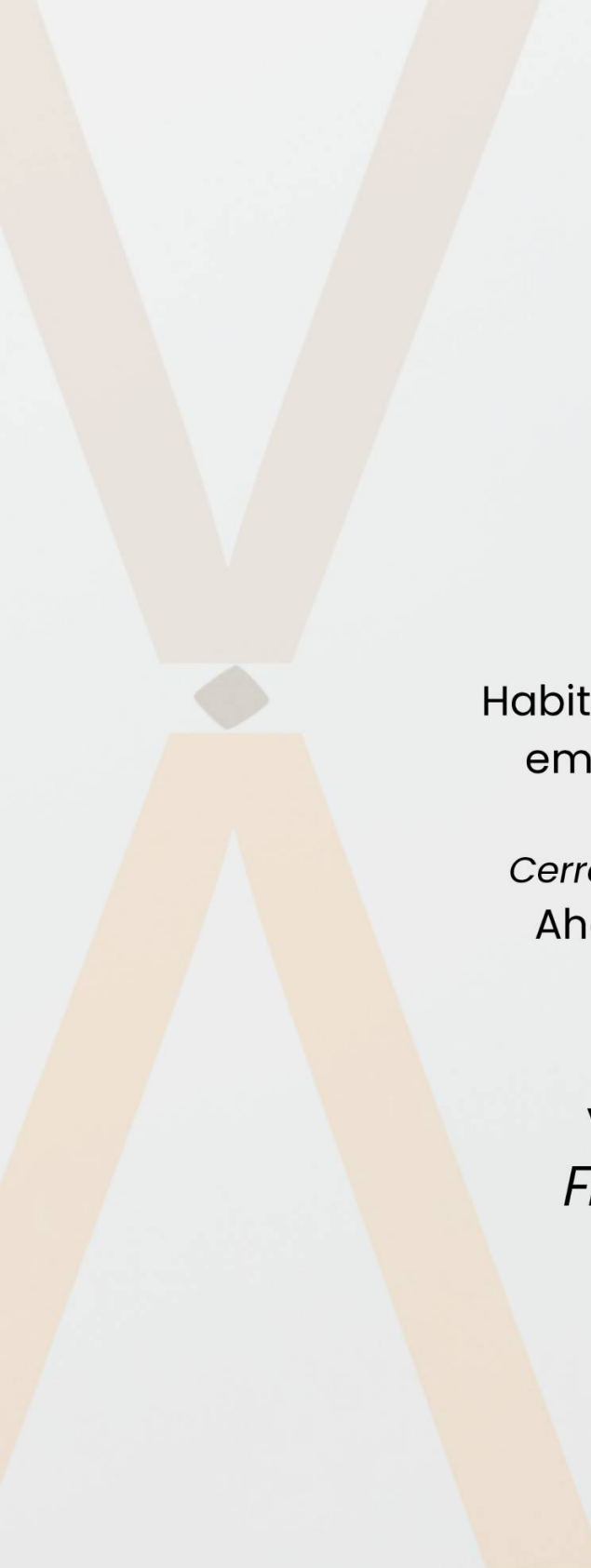
**La consecuencia de vivir así no siempre se nota de inmediato;  
se vuelve cansancio, ansiedad, perfeccionismo, culpa.**

**Una vida correcta... pero no tuya**

**y no necesitas absolución para ser quien eres.**

*Pauline Esquivel*

**Vida auténtica... se vive.**



Habitar VIDAUTENTIKA es  
empoderar enfoque.

*Cerramos estas páginas.*  
Ahora te pertenece.

VIDAUTENTIKA  
*Florece contigo.*

SUSCRÍBETE

# REVISTA

DIGITAL

**VIDAUTENTIKA**

[www.vidautentika.com](http://www.vidautentika.com)



**Vidautentika vivela!**