

MARZO 2019

EVOLVE NEWSLETTER



▶ *MINDFULNESS COMO ALTERNATIVA DE RECUPERACIÓN AL ESTRÉS.*



▶ *ROMPE LA RELACIÓN INSANA CON LA COMIDA: MINDFUL EATING.*



▶ *RETO 4WW ¿TE LO PERDISTE?... AQUÍ TODOS LOS DETALLES.*



▶ *MARZO ¿QUÉ VERDURAS Y FRUTAS ESTÁN DE TEMPORADA?
DESCÚBRELO AQUÍ.*

MINDFULNESS

Como alternativa de recuperación del estrés.



Para este tema quiero compartir contigo la enseñanza de uno de mis autores favoritos, *Tal Ben Shahar*, autor del libro “La Búsqueda de la Felicidad.” En una de sus conferencias compartía que más que concentrarnos en evitar el estrés en nuestra vida, deberíamos enfocarnos en cómo recuperarnos de él. Esto me hace mucho sentido, ya que cada día estamos expuestos a situaciones que nos estresan, sin embargo el reto es no quedarnos mucho tiempo con esas emociones negativas y encontrar la forma de recuperar nuestro equilibrio.

Tal compartía tres tipos de recuperación: micro (recuperación de segundos o minutos), meso (recuperación de horas) y macro (recuperación de días). Muchas veces

pensamos que para recuperarnos necesitamos salir por completo de la rutina e inclusive alejarnos de ella, como cuando nos vamos de vacaciones (macro recuperación). Pero la realidad es que cada día tenemos la oportunidad de recuperarnos, por ejemplo, cada noche al dormir y descansar (meso recuperación). Y existen formas más simples todavía como el respirar profundamente o hacer lo que estemos haciendo de forma consciente (micro recuperación).

MINDFULNESS:
Excelente opción para recuperarnos o inclusive evitar el estrés

El mindfulness y la meditación han adquirido mayor importancia en la actualidad, como una excelente opción para recuperarnos o inclusive evitar el estrés. Consiste en traer nuestra atención al momento presente y enfocarnos únicamente en lo que estamos haciendo. De

esta forma liberamos a nuestra mente de preocupaciones, inquietudes o pensamientos que nos alejan del aquí y del ahora. Meditar es una práctica que puede ayudarte a lograr este objetivo sobretodo al aplicarlo en situaciones de tu día a día.

Tal menciona que con hacer tres respiraciones profundas en diferentes momentos del día podíamos despejar nuestra mente y así aliviar el estrés. Otra forma de meditar en tu día a día puede ser al momento de comer, haciéndolo de forma consciente, en paz y armonía.

Tal Ben-Shahar es profesor de Psicología Positiva y Psicología del Liderazgo en Harvard.

Tal Ben-Shahar,, (2014), *La Búsqueda de la Felicidad*, Alienta Editorial, México.

ALE RANGEL



CONTACTO:

FB & IG: @SucceederByAle
contacto@succeeder.com.mx
www.succeeder.com.mx

deep breaths
are little love notes
to your body

MINDFUL EATING

...¿Y ESO CON QUÉ SE COME?

A todos nos ha pasado, estamos clavadísimos viendo una serie de Netflix con todas las botanas preferidas... y de repente, nos damos cuenta que toda la cubetona de palomitas con extra mantequilla se ha acabado. ¿A qué hora nos comimos todo eso? ¿Cuándo fue la última mordida de esa galleta de chocolate con chispitas extras? De plano, ni cuenta nos dimos de cuanto comimos y a duras penas nos acordamos de qué estaba en nuestro plato.

Bueno, pues ese es un claro ejemplo de lo que NO es mindful eating. Al contrario, teníamos tantas distracciones que lo que menos tenía nuestra atención, era precisamente lo que estábamos comiendo. Mindful Eating, o en español, comer conscientemente no es tan fácil como suena. Y hacerlo, requiere de mucha practica. ¡No te preocupes! Sigue leyendo y pon en practica nuestras recomendaciones. Verás que poco a poco se hará más fácil la tarea.

¿Por qué es tan importante comer conscientemente? Mindful eating nos ayuda a re-conectarnos con nuestro cuerpo, nos ayuda a distinguir cuando

tenemos hambre fisiológica (cuando te truena la pancita si has estado varias horas sin alimento), hambre emocional (cuando ese litro de helado te llama desde el congelador cuando estas triste) y hambre psicológica (cuando corremos al Oxxo cuando estamos estresados). Comer conscientemente nos ayuda a separar el hambre del antojo.

Para comer con consciencia, es necesario poner 100% de nuestra atención cada vez que comemos y bebemos algo. Pregúntate ¿qué está pasando en tu cuerpo?, ¿qué colores, sabores, texturas y hasta temperatura estás sintiendo?, ¿qué parte de tí tiene hambre? ¿Acaso es tu cuerpo, tu mente o tu alma?. Pregúntate, ¿ese bocado esta satisfaciendo tu hambre?

Lo ves, comer no es tan simple si ponemos toda nuestra atención en ello. Comer conscientemente te hará sentir más en control de tus pensamientos, emociones y hábitos.



Este mes experimenta poner atención plena y consciente al momento de comer.

A continuación **ALE RANGEL** nos comparte algunas ideas de cómo puedes implementar hábitos positivos durante tu tiempo de comida, que te permitan disfrutarla, desconectarte e inclusive recuperarte de lo que va de tu día:

- **Horario.** Elige una hora en la que te sea más fácil darte el tiempo de comer sin prisa y que se encuentre en un horario óptimo para tu cuerpo.

- **Duración.** Destina un tiempo sólo para comer. Muchas personas utilizan su hora de comida para hacer varias cosas además de comer. Por lo tanto elige cuanto tiempo tendrás para comer y sólo disfruta tu comida en ese momento. No hagas nada más, no veas tu celular, no respondas la llamada, sólo disfruta lo que estas comiendo.

- **Aleja el estrés.** A la hora de comer evita cualquier situación que sea un detonante de estrés. Puede ser una conversación o inclusive un pensamiento.

- **Simplicidad.** ¿Te ha pasado que los planes que salieron de la nada, sin una logística, sin un plan estructurado, son los que disfrutas más? Eso sucede porque disfrutamos más de las cosas simples. Estas nos dan oportunidad de enfocarnos en el momento presente.

- **Personas adecuadas.** Rodéate de esas personas con las que disfrutes estar y compartir. La conversación y compañía te ayudarán a estar en el momento presente.

- **Enfoque atencional.** Puedes avanzar en tu práctica de mindfulness en cada comida que hagas, poniendo una atención específica (olores, sabores o texturas). Para incorporar más sentidos y expandir tu experiencia.

RETO 4WW

¿TE LO PERDISTE?

El Reto 4WW tiene como principal objetivo motivarte a estar en movimiento todo el día. Muchas veces no nos damos cuenta que nuestra vida es muy sedentaria y creemos que con ir 1 hora al gym, ya tenemos el tema resuelto, pero ¡NO! En la mayoría de los casos, pasamos mucho tiempo sentados el resto del día.

¿En qué consiste el Reto 4ww? Muy fácil, tienes que caminar 15 mil pasos al día y hacer un entrenamiento, según el número de días que lo cumplas sumas ciertos puntos. Si sumas el máximo de puntos, pasas a la final para ganarte la sorpresa de la semana (4 semanas = 4 sorpresas)... ¿Qué te parece?, increíble ¿Verdad? Además de ganar salud, a nadie le cae mal una sorpresita extra.

Si te quedaste fuera, no te preocupes, estamos a punto de arrancar el nuevo Reto 4ww, sigue nuestras redes sociales para que estes al tanto y forma parte del nuevo #reto4ww



Link directo dando click en la imagen.

SIEMPRE MOTIVADOS



CAMBIANDO HÁBITOS



SUMANDO MUCHOS PASOS



FRUTAS Y VERDURAS PARA CADA ESTACIÓN...

Escoger tus frutas y verduras de acuerdo a la estación del año tiene varios beneficios:

- ▶ Menor costo.
- ▶ Te sugerimos comprar frutas y verduras que se cultiven cerca de donde vives.
- ▶ Mejor valor nutricional: Compra frutas y verduras que se cultiven cerca de donde vives.
- ▶ Le dan variedad a tu alimentación.
- ▶ Apoyas a la micro-economía en tu comunidad.

MARZO

VEGETALES

- ACELGA
- AJO
- CALABACITA
- CEBOLLA
- COL
- COLIFLOR
- CHAYOTE
- CHÍCHARO
- CHILE VERDE
- EJOTE
- ELOTE
- ESPINACA
- JITOMATE
- NOPAL
- PAPA
- PEPINO
- RÁBANO
- ZANAHORIA



FRUTAS

- FRESA
- LIMÓN
- MAMEY
- MANDARINA
- MANGO
- MELÓN
- NARANJA
- PAPAYA
- PIÑA
- PLÁTANO
- SANDÍA
- TAMARINDO
- TORONJA



RECETARIO EVOLVE

APROVECHANDO LOS VEGETALES DE TEMPORADA, DISFRUTA DE ÉSTE **POLLO A LA NARANJA CON VEGETALES** ¡COMER ES SINÓNIMO DE DISFRUTAR!

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 450 g de pechuga de pollo a la plancha cortada en tiras.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cebolla mediada picada.
- 1 pimiento verde y rojo cortados en juliana.
- Espinacas.
- 1 taza de apio picado.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de jengibre rallado.
- 1/2 taza de jugo de naranja recién hecho.

INSTRUCCIONES:

1. Calentar 1 cucharada de aceite y saltear la cebolla, los pimientos y la espinaca por 5 minutos y retirar del sartén.
2. Agregar el resto del aceite, posteriormente el pollo, los condimentos y el apio picado.
3. Agregar nuevamente las verduras previamente salteadas, el caldo de pollo, el jugo de naranja y calentar de 2 a 3 minutos. Sazonar.
4. Servir con hojas de espinacas y sobre una cama de arroz al vapor.



Receta desarrollada por Chef David Powell y por la Nutrióloga Rosanne E. MALUK. Foto tomada de Cookspiration by Dietitians of Canada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 porción:

Calorías - 266
Grasa - 9.9 g
Carbohidratos - 15.2 g
• **Fibra- 3.3 g**
Proteína - 29.2 g

Vitamina A- 92%
Vitamina C - 162%
Calcio - 7%
Hierro - 16%

Usa el hashtag **#RECETARIOEVOLVE** en tus redes sociales y ¡muéstranos tus fotos!

CONÓCENOS

MARIEL FAJER

Maestra en Nutrición y Registered Dietitian. Graduada de la Universidad de Alberta, Canadá y miembro del Colegio de Dietistas de Alberta. Con 10 años de experiencia Mariel es apasionada del deporte y su meta es transformar la cultura alimenticia de sus clientes ayudándolos a cumplir sus objetivos para vivir una vida más saludable.



CYNTHIA KASSIAN

Maestra en Nutrición Deportiva y Nutrióloga por la Universidad del Valle de México, Cynthia cuenta con certificación como ISAK 1, Coach en Nutrición por Nutritional Coaching y como Health Coach por el Institute for Integrative Nutrition (IIN). Ama correr; su misión es llevar de la mano a sus clientes hacia un estilo de vida saludable.



COLABORADORA

ALE RANGEL

Psicóloga y coach personal, ejecutiva y corporativa. Estudió psicología en la Universidad Intercontinental (CDMX). Trabajó mas de 8 años en una empresa financiera encargada del direccionamiento, motivación y desarrollo de equipos y personas. Posteriormente se certificó en Londres como coach personal, ejecutiva y corporativa en The Coaching Academy. Actualmente dirige su firma de coaching *Succeeder* ayudando a las personas a alcanzar sus metas y crear su mejor versión.



Se considera una persona apasionada, creativa y comprometida con sus relaciones, amistades, trabajo, familia y consigo misma. Le gustan los retos, soñar despierta y todo lo relacionado con el desarrollo personal. Certificada como maestra de yoga. Cree en estas disciplinas que en lo personal le han ayudado a enfrentar diferentes retos de su vida, así como a mejorar y sacar mayor provecho de lo que está a mi alrededor. Cree que todas las personas tienen talento y que con las herramientas, recursos y personas adecuadas podemos conocernos, desarrollar hábitos efectivos, liberarnos de limitaciones y ¡Alcanzar nuestras metas!

¿LISTO PARA SER
PARTE DEL
#TEAMEVOLVE?

Únete al Equipo de
EVOLVE NUTRITION y
sé testigo de los
beneficios de
nuestros programas.

- NUTRICIÓN
- ENTRENAMIENTO
- COACHING

100% Personalizados
100% En línea
100% En equipo

¡AGENDA TU
CITA HOY!



+52.55.5409.6324