

EL ADN DE UNA VIDA SALUDABLE.
conscienciaensalud.blogspot.com

EL ADN DE UNA VIDA SALUDABLE.
conscienciaensalud.blogspot.com

El ADN de una de una vida saludable
Dyanna Chacón.
Especialista en Nutrición y Dietética, chef y
deportista.
Año 2017

¿Cómo llegué aquí?



Dyanna Chacón. Especialista en Nutrición y Dietética, Chef y deportista

Desde mi adolescencia me interesé por mi alimentación y por alguna razón, quizás innata sabía que los alimentos que consumíamos tenían el poder para causar en nuestro organismo reacciones que nos favorecían y otras que nos causaban daños aunque no fuese de forma inmediata. Durante años (casi 20) compartí la hora de la comida con compañeros de trabajo, y empecé a notar la diferencia entre la composición de sus platos

EL ADN DE UNA VIDA SALUDABLE.

conscienciaensalud.blogspot.com

y el mío y a relacionarlos de alguna manera con sus apariencias físicas (kilos de más, a veces obesidad considerable, panzas abultadas, e incluso personas muy delgadas, etc.) de la cual se quejaban sin hacer ningún cambio por pequeño que fuera en su manera alimentarse, poco a poco fui comprendiendo que la **alimentación** no era para la gran mayoría un acto consciente de elección, y que ésta solo obedecía a satisfacer una necesidad biológica que de forma habitual casi inconsciente nos lleva a **comer cualquier cosa sin medir consecuencias**. Es así como inicio mis investigaciones, primero a motus propio y casi por hobbie sobre alimentación nutrición, deporte, cocina y cómo éstas influyen en nuestro estilo de vida y viceversa, así como la relación entre lo que comemos y la actividad física, se pueden convertir en un potente pilar de un buen estado de salud y **Estilo de Vida Saludable** o todo lo contrario. Por ello disfruto mucho de presentarte lo que para mí después de muchos años de investigación y observación de las conductas más recurrentes en este sentido conforman el **ADN de un estilo de Vida Saludable**.

Agradecimiento

María Mikhailova. Coach Estratégico. www.mariamikhailova.com

Ana Costa. Psicóloga. www.zonamindful.com

Beatriz Álvarez. *Docente*. Community Manager. *Desarrolladora de cursos online y multimedia*

<https://www.emprendiendoenrural.com>

Susana Ameijeiras. Filóloga. Profesora de Lengua y literatura.

Escritora www.susanaameijeiras.es

José Díaz. Coach. Motivador. Instructor de natación.

www.nadandolibre.com

Elena Cuadrado. Economista. Coach.

www.mariaelenacuadrado.com

La vida está llena de oportunidades y de personas que transitando su propia búsqueda en el camino compartido que tenemos en esta vida van dejando parte de ellas en el camino de otros. Como ustedes amigos lo han hecho conmigo, gracias por todo su apoyo, solidaridad y confianza.

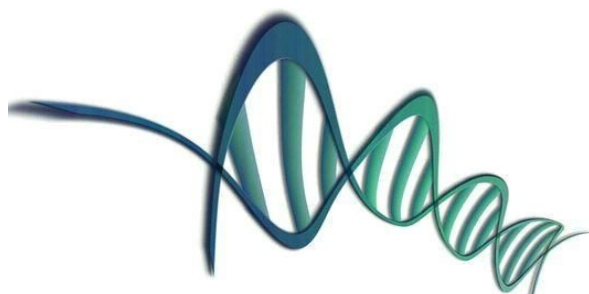
A todos los compañeros del curso SelfCoaching y mis clientes.

Gracias, Gracias, Gracias.

EL ADN DE UNA VIDA SALUDABLE.
conscienciaensalud.blogspot.com

Índice

INTRODUCCIÓN	1
A D N del CUERP	3
Cómo identificar tu ADN o códigos alimenticios y cómo saber si estos favorecen o no a tu salud.	4
¿Qué alimentos debes elegir?	7
¿CÓMO hacer de tu alimentación una elección consciente?	17
Mis Recomendaciones	18
En Resumen	25
Alimentación sin dietas ni recetas:	25
Realiza actividad física con propósito Saludable.	26
Entrena para la vida	26
Capítulo II	27
A D N de la Mente	27
¿Cómo se forman los hábitos?	28
¿Cómo se cambia un hábito?	31
Capítulo III	43
A D N del Espíritu	43



INTRODUCCIÓN

El ADN de todo ser vivo está compuesto por cadenas de nucleótidos que en una secuencia forman cada código genético, que a groso modo define nuestras características particulares, si comparamos este concepto con nuestro estilo de vida, quizás éste también se encuentre definido por una serie de códigos culturales, sociales, hereditarios, geográficos, personales, económicos, etc., muchos de los cuales no hemos elegido de forma consciente. A lo largo de este pequeño curso te voy a enseñar a develar tu ADN o los códigos que están formando tu estilo de vida y cómo puedes hacer para cambiarlos por códigos o pautas nuevas que te permitan llevar una vida más saludable.

Empecemos por definir qué es un estilo de vida saludable y qué áreas de la salud comprende. Revisemos la definición oficial de la OMS para un estado de salud óptimo: **“el concepto de salud, establece una serie de componentes que lo integran: el estado de adaptación al medio (biológico y sociocultural), el estado fisiológico de equilibrio, el equilibrio entre la forma y la función**

del organismo (alimentación), y la perspectiva biológica y social (relaciones familiares, hábitos). La relación entre estos componentes determina el estado de salud, y el incumplimiento de uno de ellos genera el estado de enfermedad, vinculado con una relación triádica entre un huésped (sujeto), agente (síndrome) y ambiente (factores que intervienen)”

Dicho de otra manera, para mí el estado de salud integral comprende: cuerpo, mente y espíritu, el equilibrio entre nuestra manera alimentarnos (gustos y preferencias, costumbres, condiciones de salud, etc.) mente (elegir, decidir, ser consciente de nosotros mismo, entorno, etc.) y espíritu o espiritualidad, si se habla de calidad de vida, es imposible decir que se goza de ella, si no tenemos una vida equilibrada, espiritualmente hablando. Aquel que no goce de unas emociones ajustadas, alimentación y mentalidad adecuadas para su desarrollo personal y profesional, seguramente arrastrará tarde o temprano, cualquier dolencia física.

Cada área de nuestra vida tiene sus códigos dominantes y es allí donde trabajaremos en este curso para ayudarte a reconocerlos y equilibrarlos. Sin más vamos por ello.