

# Consejos de salud – 1ra parte

Autor:: □□□□□□ □□□□□□  
febrero 7, 2021



En lo que se refiere a adoptar hábitos sanos y todo lo que esto implica, se entiende que nos pueda dar un poco de miedo. Uno tiene tantas cosas que hacer con su tiempo que no siente que pueda trabajar sobre sus hábitos de salud.

Estuve allí.

Tengo clientes que sentían eso mismo.

Con los años, muchas mujeres me han dicho:

- No logro empezar a adquirir hábitos saludables y mantenerlos
- Comer sano es un misterio para mí
- Tengo miedo de no aguantar y por eso ni siquiera empiezo
- Tengo que perder el exceso de peso en dos semanas
- Vivir sano es muy caro y lleva un montón de tiempo

- Quiero disfrutar. No quiero tener que preocuparme acerca de comer sano todo el tiempo

Pues bien:

No hace falta invertir mucho tiempo ni tampoco tienes que sacrificar los placeres de comer y disfrutar de la comida. Y además cualquier gasto extra en el que incurras por comer sano te va a ahorrar miles de pesos en gastos de médicos, tratamientos y remedios en el futuro. No tienes que volverte loco tratando de adoptar un estilo de vida sano. No tienes por qué sufrir.

*No hace falta invertir mucho tiempo ni tampoco tienes que sacrificar los placeres de comer y disfrutar de la comida. Y además cualquier gasto extra en el que incurras por comer sano te va a ahorrar miles de pesos en gastos de médicos, tratamientos y remedios en el futuro.*

Lo primero que tienes que hacer es tener la perspectiva correcta.

Yo, personalmente, me siento mucho más feliz, más sana, más fuerte, más energética y más conectada espiritualmente desde que adopté un hábito de vida sano hace ya 18 años. Esto tiene que ver con mucho más que meramente estar delgados o no enfermarse. Es mucho más que evitar azúcar blanca o harina blanca.



Ser una persona físicamente sana (lo cual también contribuye a la salud espiritual y mental) significa que:

- Rebasas de energía
- Te enfocas en lo que más te gusta
- Te conectas con Hashem a diario
- Te ves vibrante y radiante
- Mueves el cuerpo al aire libre casi todos los días
- Tienes menos confusión mental y piensas con mayor claridad
- Vas a dormir temprano
- Rezas por guía
- Comes alimentos reales
- Mantiene tus sistemas de filtración limpios y abiertos (colon, riñones, linfático)
- Sabes que estás cambiando el mundo entero cuando cambias tus hábitos
- Trabajas en dominarte – lo cual es el mayor tikún (rectificación) que uno puede alcanzar en esta vida.

Lo primero que tienes que alcanzar es la perspectiva correcta. La perspectiva que te haga QUERER mejorar tu salud.

Continuará...