



Cuerpo y Mente en Armonía

Descubre el Pilates Integral
y la Alimentación Intuitiva



Un ebook por:
Adriana Hernández – Instructora de Oh Pilates
Andrea Moraga – Nutricionista.

Índice

1. Me presento – Soy Adriana.
2. Breve historia del Pilates
3. Explorando el Método Pilates
4. Método Pilates Integral
5. Descubriendo el Pilates Mat: Tu Puerta de Entrada al Pilates
6. Beneficios del pilates
7. Soy Andy, ¡la nutri oficial de Oh Pilates!
8. El ABC de la Alimentación: Tu Guía Completa
9. Aprendamos qué son los macronutrientes
10. 4 Cosas que Harán tu Alimentación Intuitiva Una Más Fácil
11. ¿Qué cosas debo saber de la alimentación y el pilates?
12. Ideas para tus comidas
13. ¡Un mensaje para ti!



¡Me presento!

– Soy Adriana

Hola a todas mis queridas alumnas.

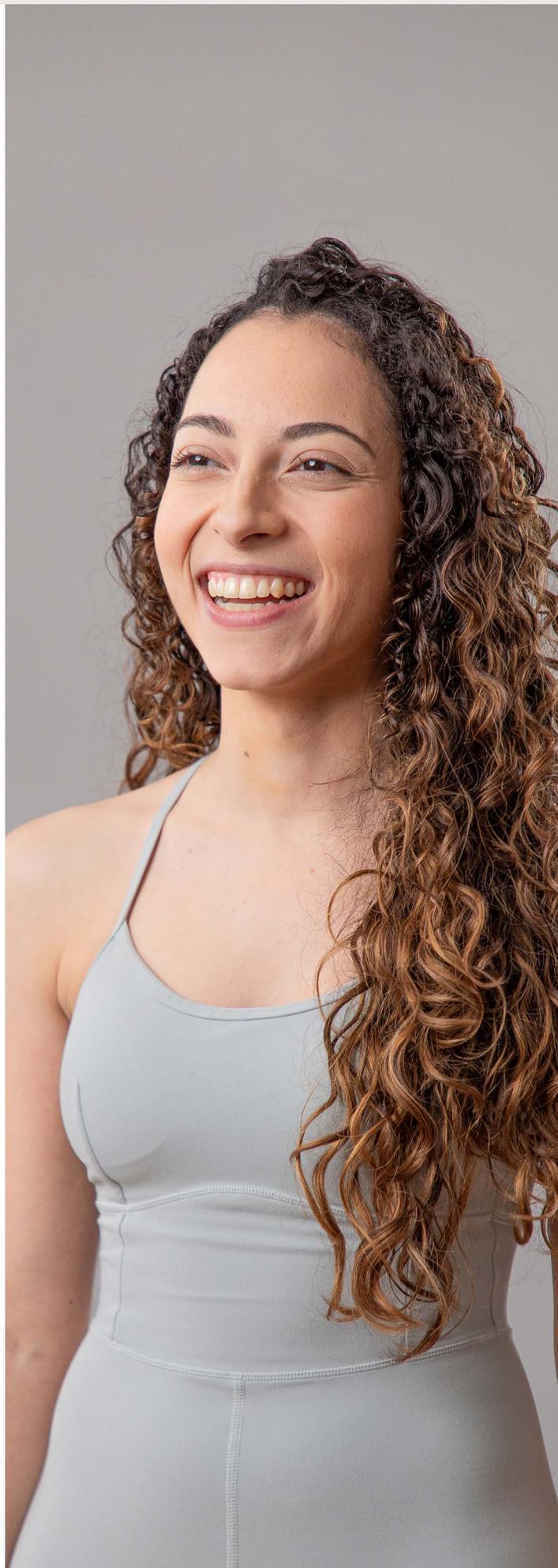
Mi nombre es Adriana Hernández y quiero darles la más cálida bienvenida a este emocionante viaje hacia los **fundamentos del pilates y la alimentación intuitiva**.

Antes de sumergirnos en este apasionante mundo de bienestar y autodescubrimiento, permítanme compartir un poco sobre quién soy y cómo llegué a convertirme en instructora de pilates. Aunque mi título universitario dice "arquitecta", mi verdadera pasión y vocación la descubrí mucho tiempo después de haber estudiado mi profesión.

A los 15 años, me diagnosticaron síndrome de ovario poliquístico. Este diagnóstico vino acompañado de la recomendación médica de llevar un estilo de vida activo y una alimentación saludable. **La perspectiva de hacer ejercicio no era precisamente mi idea de diversión en ese entonces.** Probé todo tipo de actividades, desde correr hasta el gimnasio, pero ninguna parecía llenar ese espacio en mi vida de la manera que deseaba.

Fue en un momento de frustración y desesperación que mi mamá, con su intuición y amor inquebrantable, me sugirió probar una clase de pilates. A regañadientes, accedí a darle una oportunidad. ¡Y qué bendición resultó ser! **Desde esa primera clase, todo cambió. Descubrí una conexión profunda entre mi mente y mi cuerpo que no había experimentado. El pilates no era solo un ejercicio físico, sino una danza armoniosa entre la mente y el cuerpo que me permitía encontrar paz y alegría en cada movimiento.**

Esa hora que dedicaba a practicar pilates se convirtió en mi oasis diario. Independientemente de cómo hubiera sido mi día, sabía que ese tiempo era exclusivamente para mí, para cuidarme y nutrirme en todos los sentidos. Mi perspectiva sobre el ejercicio cambió radicalmente; ya no era una tarea tediosa, sino una oportunidad para celebrar



A medida que profundizaba en mi práctica de pilates, una semilla se plantó en mi corazón. No podía quedarme con este descubrimiento tan maravilloso solo para mí. **Sentía una fuerte necesidad de compartir esta alegría y conexión con otras mujeres que, como yo, estaban buscando una manera auténtica de cuidarse a sí mismas.**

Así fue como decidí embarcarme en la certificación de pilates integral, un estilo que resonó profundamente conmigo y que había sido creado en Chile. **En el pilates integral no solo nos enfocamos en hacer ejercicios físicos, sino en entender cómo todas las partes de nosotros trabajan juntas: cuerpo, mente, emociones y espíritu. Esto nos ayuda a sentirnos mejor en todos los aspectos y a disfrutar de una mayor salud y bienestar en nuestra vida diaria.** ¡Es como un recordatorio constante de lo asombroso que es nuestro cuerpo y mente en su interacción continua!

A lo largo de mi formación, aprendí no solo las técnicas y principios del pilates, sino también cómo guiar a otras mujeres en su propio viaje hacia el bienestar físico y emocional.

Hoy, como instructora de pilates, **mi mayor satisfacción proviene de ver cómo mis alumnas descubren su propia fuerza, confianza y alegría a través de la práctica. Cada clase es una oportunidad para inspirar y empoderar, para recordarles a todas que merecen dedicar tiempo a cuidarse y honrarse a sí mismas.**

En las páginas siguientes de este ebook, exploraremos juntas los fundamentos del pilates y la alimentación intuitiva. Mi deseo es que este libro se convierta en una guía amigable y accesible para todas ustedes, ayudándolas a descubrir su propio camino hacia el bienestar y la conexión consigo mismas. Estoy emocionada de acompañarlas en este viaje y compartir con ustedes todo lo que he aprendido y experimentado a lo largo de los años.

¡Con cariño y gratitud,
Adriana Hernández



2

Breve historia del Pilates



Después de conocerme en el primer capítulo, ahora es momento de sumergirnos en la historia fascinante del Pilates. **¿Te has preguntado cómo surgió esta maravillosa técnica que nos ayuda a sentirnos mejor en cuerpo y mente?** Te invito a un viaje en el tiempo para descubrirlo.

El Método Pilates, creado por un hombre llamado Joseph Pilates, es más que solo ejercicios, es una forma de cuidar nuestra mente, cuerpo y espíritu. **Joseph Pilates tenía una visión especial: creía en la coordinación completa entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Quería que estuviéramos equilibrados y que nos sintiéramos genial tanto física como mentalmente.** Para lograr esto, desarrolló un conjunto de ejercicios y técnicas que hoy conocemos como Pilates.

La historia de Pilates comenzó hace más de 90 años. Joseph Pilates, originario de Alemania, fue una persona enfermiza en su niñez y adolescencia. Tuvo asma, raquitismo y otros problemas que lo limitaban mucho físicamente. Pero en lugar de rendirse, decidió encontrar una forma de mejorar su calidad de vida. Practicó varios deportes y también se inspiró en técnicas orientales como el yoga y la meditación.

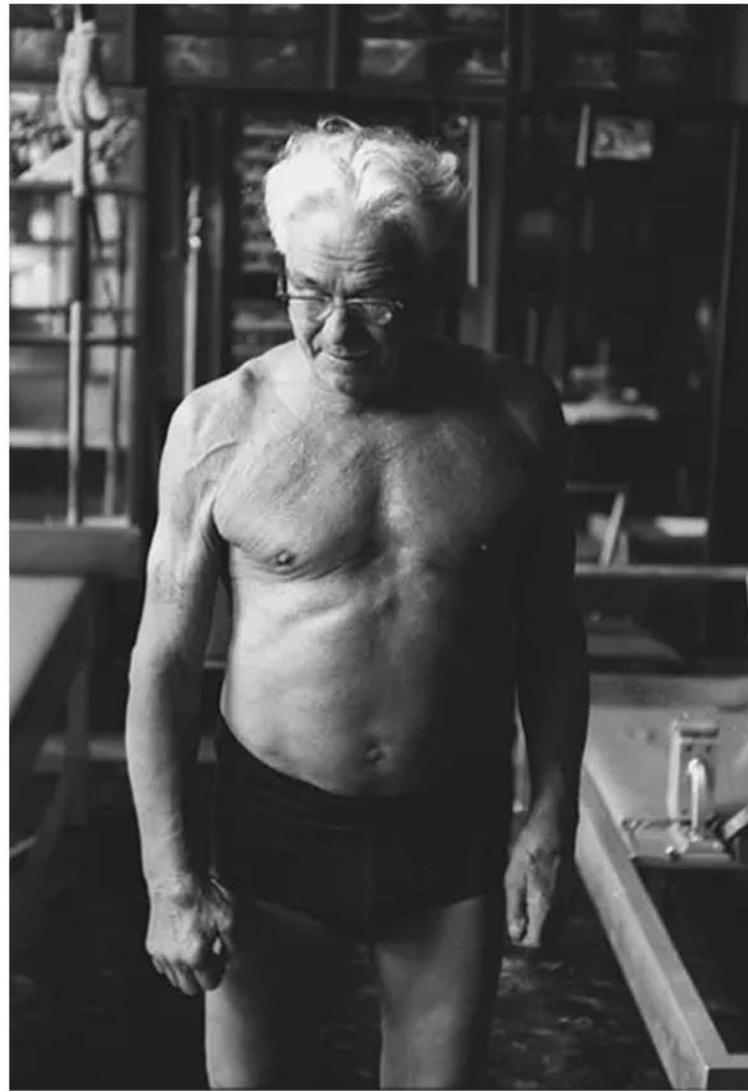
Gracias a su perseverancia y estudio de la anatomía y el movimiento, inventó la "contrología", que es lo que conocemos hoy como Pilates. Esta técnica se destaca por unir la mente y el cuerpo, y por su enfoque terapéutico. Es una manera de ejercitar y cuidar de nosotros mismos, independientemente de nuestra edad, sexo o estado físico.

Joseph Pilates no solo creó ejercicios, sino que también los adaptó para ayudar a sus compañeros durante la Primera Guerra Mundial. Trabajó como enfermero y diseñó ejercicios para mantenerse saludable en situaciones difíciles. Después de la guerra, continuó desarrollando su técnica en Alemania, donde ayudó a rehabilitar a soldados lesionados.

Finalmente, en 1926, Joseph Pilates se mudó a Estados Unidos y abrió un estudio en Nueva York. Su técnica se volvió muy popular entre bailarines y personas que buscaban una forma efectiva y saludable de mantenerse en forma.

El enfoque de Pilates es único. Se trata de hacer, pensar y sentir con y para nuestro cuerpo. La respiración y la concentración son fundamentales. Uno de los conceptos clave es el "power house", que es el centro del cuerpo que nos ayuda a mantenernos firmes y en equilibrio.

Así que, ¿estás lista para explorar más sobre el increíble mundo del Pilates? En el próximo capítulo, nos sumergiremos en los principios básicos que hacen que esta técnica sea tan especial y efectiva. ¡No te lo pierdas!



3

Explorando el Método Pilates



En este capítulo, nos sumergiremos en los fundamentos del Método Pilates. ¿Están listas para descubrir cómo estos principios nos ayudan a alcanzar un cuerpo y mente más saludables y en sintonía? ¡Vamos allá!

El Pilates no es solo ejercicio físico, es una fusión entre mente y cuerpo que te llevará a sentirte increíblemente bien. Cuando unimos nuestra mente y cuerpo con ejercicios creativos y concentrados, los beneficios se notarán rápidamente. Tu estado físico se revitalizará y te moverás de manera más consciente. **El Pilates es sobre control muscular sin tensión, respiración activa, núcleo estable, músculos alargados, mejora postural, relajación tanto física como mental, y un control completo del cuerpo.**

Pilates es la coordinación perfecta entre cuerpo, mente y espíritu mientras realizamos ejercicios. ¿Qué significa esto? Básicamente, es una forma de sentirnos más livianos, flexibles, y sanos. **El pilates nos lleva a tener un cuerpo más equilibrado en todos los sentidos. Es hacer, pensar y sentir al mismo tiempo, pero todo centrado en nuestro cuerpo.** Imagina vivir el movimiento desde adentro, con concentración en cada movimiento y respiración. ¡Es como un diálogo interno con tu propio cuerpo!

PRINCIPIOS CLAVE

Joseph Pilates ideó 6 principios clave para mejorar la calidad del entrenamiento. Estos principios son como herramientas que podemos aplicar a cualquier ejercicio y, en realidad, a todos los aspectos de nuestra vida diaria. ¡Vamos a conocerlos!

Respiración:

La respiración es súper importante en el Pilates. Respirar adecuadamente oxigena nuestra sangre y hace que nuestra circulación sea más fluida. En Pilates, la respiración estructurada es una herramienta para hacer los movimientos más efectivos y fáciles. Así que, aunque los ejercicios se pongan más difíciles, ¡no dejes de respirar! Inspira antes de comenzar el movimiento y espira mientras lo haces, especialmente en las partes más desafiantes.

Concentración:

En el Pilates, cada movimiento se hace con atención y enfoque. En lugar de dejar que tu mente divague, concéntrate en lo que estás haciendo. Imagina un diálogo interno que guía cada movimiento. A medida que practicas, notarás que empiezas a controlar mejor cada ejercicio. Concéntrate en lo que haces y mejora la forma física cuidando cada detalle.

Control:

El control es clave en el Pilates. Cada movimiento que haces debe ser pensado y planeado meticulosamente. Esto no solo reduce el riesgo de lesiones, sino que entrena a tu cuerpo para que se mantenga en forma toda la vida.



Precisión:

Hacer cada ejercicio de manera precisa aumenta los beneficios y evita lesiones. No se trata solo de completar el ejercicio, sino de hacerlo de la forma más consciente posible. La precisión en todos los aspectos del entrenamiento garantiza que tu cuerpo se beneficie al máximo.

Fluidez:

En cada ejercicio, concéntrate en la fluidez del movimiento individual y en cómo se conectan todos los ejercicios. Esto aumenta el equilibrio, el control y la coordinación.

¡Listo, chicas! Ahora saben cómo estos principios guían el Método Pilates y nos ayudan a lograr una mayor conexión entre cuerpo y mente. En el próximo capítulo, profundizaremos en el método pilates integral. ¡Sigue atenta!



4

Método Pilates Integral



En este emocionante capítulo, vamos a sumergirnos en el mundo del "Pilates Integral". ¿Se preguntarán qué hace que esta versión del Pilates sea especial para mí? ¡Prepárense para descubrirlo!

El Pilates Integral es como un hermoso collage que reúne lo mejor de todas las formas de bienestar.

Imaginen un enfoque que abraza no solo el movimiento y la salud física, sino también la mente, las emociones y el espíritu. Es como un todo integrado que busca equilibrar y fortalecer cada parte de nosotras, tanto por dentro como por fuera.

Imagina que somos como un gran rompecabezas en el que todas las piezas encajan perfectamente. En este caso, las piezas son nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu. Nada de esto está separado, todo trabaja juntos como un equipo bien coordinado. El cuerpo no es solo un lugar donde vivimos, sino nuestra forma de estar en el mundo, de expresarnos. Cuando nos movemos, cuando sentimos emociones, cuando pensamos, todas estas piezas están interactuando y afectándose mutuamente. Por ejemplo, si estamos felices, nuestro cuerpo puede sentirse más liviano y lleno de energía. Si estamos tensos por alguna preocupación, eso puede afectar cómo nos movemos y nuestra postura.

En las clases de Pilates Integral, nos enfocamos en entender esta relación entre todas las partes de nosotros mismos. No solo trabajamos el cuerpo físico, sino que también prestamos atención a cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo eso se refleja en nuestra forma de movernos. Es como una conversación constante entre todas estas partes.

Nuestro objetivo principal es lograr una sensación de bienestar y salud. Cuando todas las partes de nosotros están en sintonía, nos sentimos más llenos de energía, más vitales. Además, tomamos mayor consciencia postural, lo que también tiene un impacto positivo en cómo nos sentimos. Cuando nuestro cuerpo está cómodo y en equilibrio, nuestra mente tiende a estar más optimista y positiva.





La diferencia con otras formas de ejercicio es que no se trata de competir, de demostrar cuán fuerte o rápida puedes ser. En cambio, se trata de respetar tu cuerpo, tratarlo con amabilidad y aprender a escucharlo. En lugar de ver tu cuerpo solo como una máquina, aquí aprendes a sentirlo, entenderlo y cuidarlo.

El Pilates Integral es como un camino hacia el autoconocimiento a través del movimiento. En lugar de frustrarte por lo que no puedes hacer, te alegras por lo que puedes hacer. Cada paso que das es un logro, y cada movimiento es una forma de amar y cuidar tu cuerpo. Se trata de progresar de manera consciente, respetando tus propios límites y avanzando a tu propio ritmo.

¿Cómo es una de mis clases de pilates integral?

1. Comenzamos enfocándonos y conectando con nosotras mismas.
2. Preparamos nuestra respiración para proceder con una respiración profunda, practicando con los tres segmentos de nuestro cuerpo que se involucran en la respiración.
3. Hacemos trabajo interno: combinamos la respiración con el control del suelo pélvico. Esto fortalece los músculos internos y ayuda a la flexibilidad.
4. Procedemos con una relajación muscular: descontracturamos los músculos para permitir una respiración más profunda y relajada.
5. Consciencia postural: debemos cuidar la postura durante los ejercicios, evitar esfuerzos excesivos y compensaciones indebidas.
6. Estiramientos y Elongación: complementamos cada segmento de ejercicio con estiramientos o contraposiciones para oxigenar nuestro cuerpo. La elongación es especialmente importante; tonifica, flexibiliza y estira tus músculos y tejidos.
7. Finalizamos con una relajación ¡la parte favorita de todas mis alumnas, y lo que hace de mis clases una experiencia única! Terminamos cada sesión con actividades relajantes como meditación, automasaje, visualización o masajes suaves. Esto ayuda a sellar y relajar la sesión.

Este enfoque positivo y amoroso hace que el Pilates Integral sea como una terapia para tu cuerpo y mente. Es una forma de ejercitarte que te llena de energía y te hace sentir bien contigo misma. Así que, en resumen, el Pilates Integral es una manera de cuidarte y conocerte a través del movimiento, con respeto, amabilidad y alegría. ¡Es como un abrazo para tu cuerpo y tu mente!



5

Descubriendo el Pilates Mat:

Tu Puerta de Entrada al Pilates



Estoy emocionada por compartir con ustedes algo muy especial: el mundo del Pilates Mat. Este es un capítulo emocionante, ya que te llevaré a conocer una forma asombrosa de comenzar tu viaje en el Pilates.

¿Qué es el Pilates Mat?

El Pilates Mat es una forma increíble de practicar Pilates que se realiza en el suelo, utilizando solo tu cuerpo y una colchoneta. Es como llevar la esencia del Pilates a tu espacio personal. Aquí no necesitas máquinas ni equipos complicados. ¡Solo tú y tu mat!

En cada sesión trabajas con movimientos controlados y fluidos que involucran a todo tu cuerpo. A través de una serie de ejercicios diseñados para fortalecer, elongar y alinear, te sumerges en un mundo de movimientos conscientes.

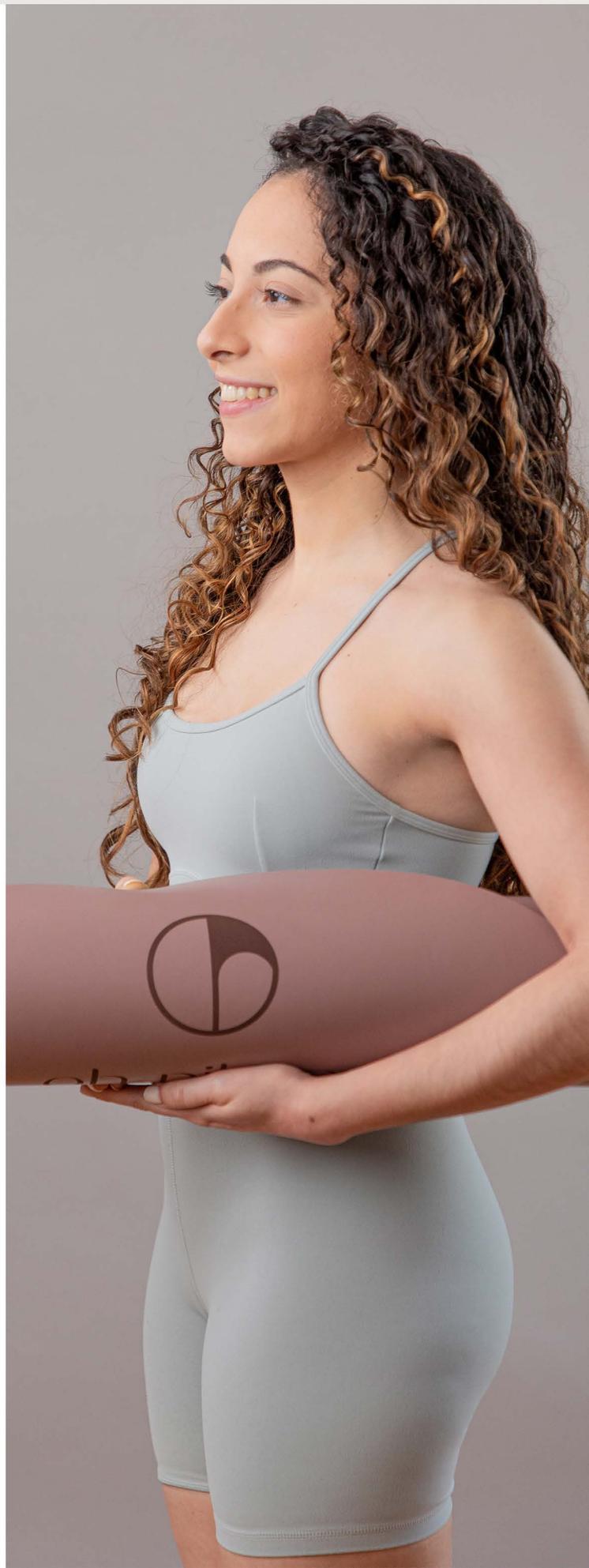
¿Por qué el Pilates Mat es la Mejor Forma de Iniciarse en el Pilates?

Si eres nueva en el mundo del Pilates, te preguntarán: "¿Por qué empezar con el Pilates Mat?" Bueno, déjame decirte que es como **comenzar desde los cimientos y construir una base sólida para tu práctica**. Aquí hay algunas razones:

1. Accesibilidad: No necesitas ningún equipo complicado. Todo lo que necesitas es un mat y tu cuerpo. Puedes hacerlo en casa, en el parque o en cualquier lugar cómodo.

2. Conexión Mente-Cuerpo: El Pilates Mat te lleva a una conexión profunda entre tu mente y tu cuerpo. Al realizar cada movimiento con conciencia, sientes cómo trabajan tus músculos y cómo te alineas.

3. Fundamentos Claros: A través de ejercicios en el suelo, aprendes los fundamentos esenciales del Pilates. Te familiarizas con los principios que te guiarán en tu viaje.





5. Alineación Postural: A medida que avanzas en tu práctica, tomas consciencia de tu postura y la forma en que te mueves en la vida cotidiana.

6. Progresión Gradual: Aunque parece simple, el Pilates Mat ofrece niveles de dificultad para que puedas progresar a tu ritmo. Con el tiempo, avanzarás a movimientos más desafiantes.

El Pilates Mat es como el cimiento de un edificio. Te da la base sólida que necesitas para explorar otras formas de Pilates en el futuro. Es el lugar donde comienza tu viaje hacia un cuerpo más fuerte, una mente más tranquila y una conexión profunda contigo misma.

Así que, si eres nueva en el Pilates, te animo a comenzar con el Pilates Mat. Es una manera hermosa y efectiva de sumergirte en esta práctica transformadora. En el próximo capítulo hablaremos de los beneficios de esta maravillosa práctica.

6

Beneficios del pilates



Descubre los Increíbles Beneficios del Método Pilates, prepárense para sentirse inspiradas y motivadas a dar lo mejor de sí mismas en cada sesión.

A medida que avanzamos en la práctica, **nos volvemos más conscientes de nuestro cuerpo y de cómo se mueve**. Esto nos ayuda a descubrir el equilibrio natural en cada movimiento y a sentirnos más conectadas con nuestra simetría corporal.

El Pilates no solo fortalece tus músculos, también **es un increíble alivio para el estrés**. Te permite relajarte y contrarrestar los efectos químicos del estrés en tu cuerpo, como el exceso de adrenalina.

Los ejercicios de Pilates fortalecen los músculos del abdomen, lo que puede **mejorar la digestión**. Además, al reducir el estrés, tus digestiones serán más fáciles, ya que el estrés a menudo complica la digestión.

Los movimientos del Pilates aumentan el aporte de oxígeno en tu cuerpo. Esto **aumenta tu energía, fortalece tus músculos y te brinda mayor claridad mental**.

El Pilates contribuye a una circulación más eficiente al mejorar el flujo sanguíneo. Esto asegura que **nutrientes y oxígeno lleguen a todas partes y que las toxinas sean eliminadas más fácilmente**.

Al mejorar la circulación, tu piel también se beneficia. Una mejor circulación significa una eliminación más efectiva de los productos de desecho, ¡lo que se traduce en una piel más radiante!

Al ejercitar tus músculos, el Pilates también promueve la circulación de la linfa, que transporta células responsables de combatir enfermedades. Esto **refuerza tu sistema inmunológico**.

Los ejercicios de Pilates contribuyen a una figura más esbelta y estilizada. Te ayudan a fortalecer y esculpir tus músculos para lograr la apariencia que deseas.

Con cada sesión, ganarás fuerza, coordinación y equilibrio. Te moverás con más agilidad y gracia, ¡sintiendo increíble en cada paso que des!

El Método Pilates no solo se trata de ejercitar el cuerpo, es un regalo para todo tu ser. ¡Estos beneficios te esperan mientras exploramos juntas este emocionante viaje!



7

Soy Andy,
la nutri oficial
de Oh Pilates!



Soy Andy

¡la nutri oficial de Oh Pilates!

¡Hola, queridas alumnas de Oh Pilates!

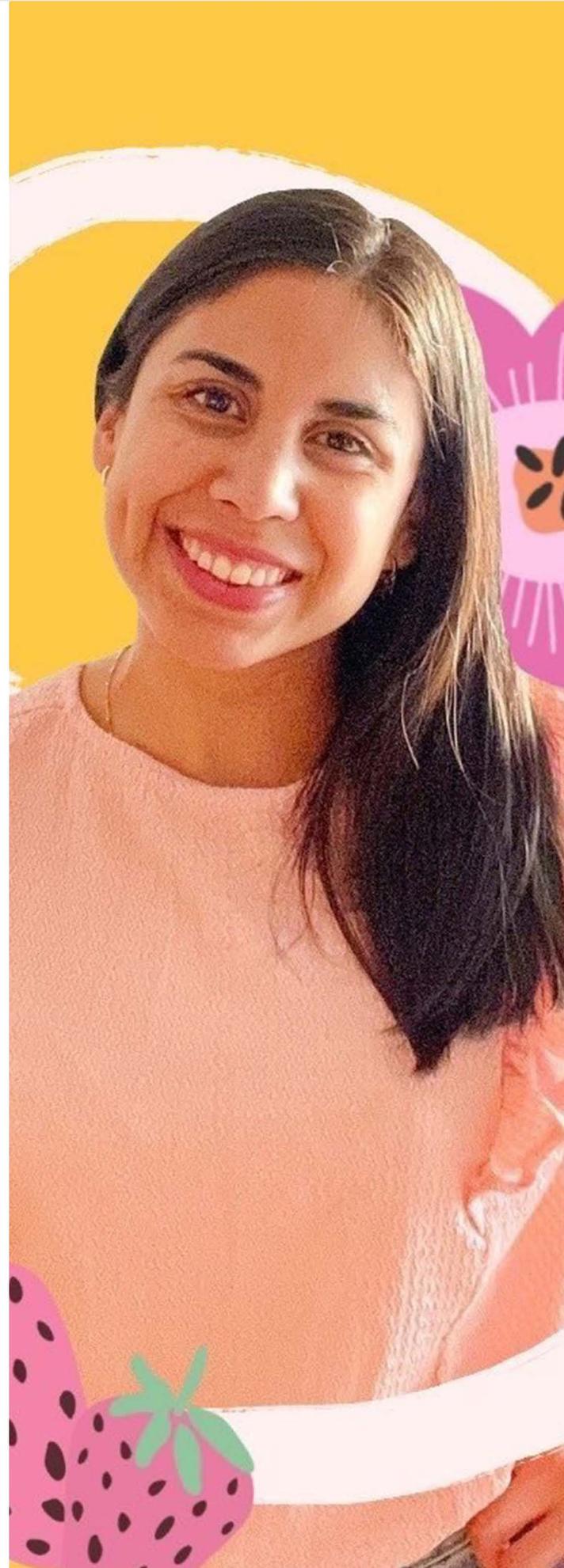
Mi nombre es Andrea Moraga y estoy emocionada de tener la oportunidad de ser parte de este hermoso viaje de bienestar junto a ustedes. Quiero compartir un poco sobre mi enfoque en la nutrición y cómo llegué a este punto.

Desde que me gradué como nutricionista en el año 2013, trabajé entregando planes de alimentación convencionales. Sin embargo, **con el tiempo me di cuenta de que la nutrición va mucho más allá de cálculos de requerimientos, nutrientes y porciones.** Empecé a sentir que faltaba algo esencial en mi enfoque.

Fue entonces cuando decidí dar un giro en mi carrera y en mi forma de ver la alimentación. Me sumergí en el estudio del coaching, la psicología de la alimentación y la alimentación intuitiva. Descubrí que la relación que tenemos con la comida y nuestros cuerpos es sumamente importante y compleja.

Mi objetivo cambió. Dejé de ser simplemente proporcionar un plan alimentario y pasó a ser acompañarte en un viaje de amor y conexión con tu cuerpo y la comida. Quiero que todas las mujeres aprendan a disfrutar de una relación sana y positiva con la alimentación y sus cuerpos.

No se trata solo de números en una balanza o centímetros en una cinta métrica. **Se trata de sentirnos bien en nuestra piel y valorar cada aspecto de nosotras mismas.** Mi meta es que puedas respetar tu cuerpo tal como es y disfrutar de un bienestar integral, sin poner el peso o la talla como tu meta principal.





A través de la alimentación intuitiva, quiero enseñarte a escuchar las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Quiero que elijas los alimentos que te gustan y que se adaptan a tus necesidades individuales, sin restricciones ni culpas. **La comida es un placer y una fuente de energía para tu cuerpo, y quiero que lo vivas así.**

Así que, en esta aventura de bienestar que compartiremos, estaré aquí para guiarte, apoyarte y motivarte. Juntas exploraremos cómo nutrirnos de manera saludable y amorosa. ¡Estoy emocionada de ser parte de tu viaje hacia una relación positiva con la comida y tu cuerpo!

Con cariño y compromiso,
Andrea Moraga



8

El ABC de la Alimentación: Tu Guía Completa



Entre tanta información que ves en Instagram y TikTok ya ¿No sabes cómo comer saludable? ¡Te entiendo perfectamente! Es que entre Detox, dieta Keto, realfooding y nombres exóticos tendemos a creer que para estar sanas debemos hacer prácticamente malabares con la comida.

Por eso hoy te quiero contar 5 cosas sobre la alimentación y el cuidado de tu cuerpo:

1- Una Alimentación Saludable es Suficiente.

Es decir que entrega toda la energía y nutrientes que tu cuerpo necesita. Por lo tanto, no se trata de pasar hambre o hacer dietas milagrosas para cuidar tu cuerpo, por el contrario, estas prácticas solo llevan a dañar tu salud física y mental.

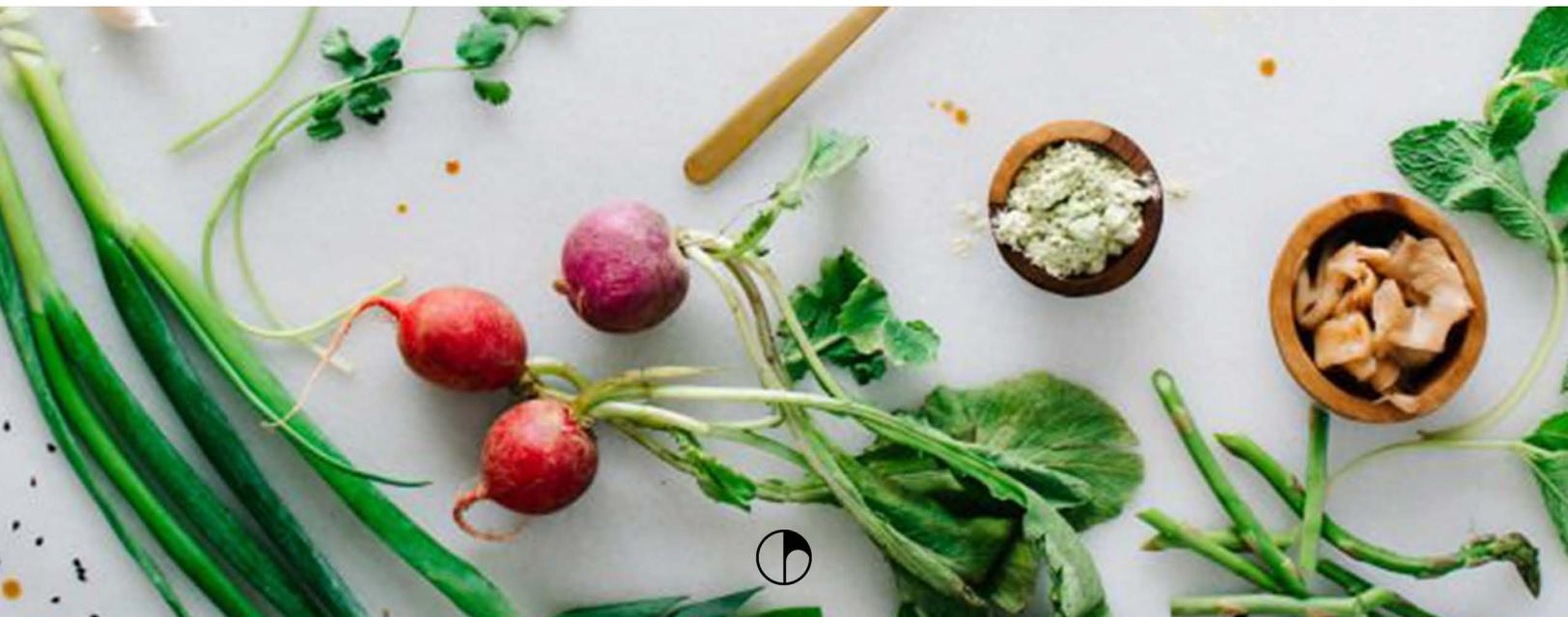
2- Una Alimentación Saludable es Variada y Equilibrada .

En la medida en que comemos de todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales, masas, legumbres, alimentos ricos en proteína, semillas, etc) podemos suplir los requerimientos del cuerpo. Ten en cuenta que al comenzar a hacer ejercicio tus músculos pueden generar pequeñas rupturas, por lo que se refuerza más aún la importancia de comer de todos los nutrientes (Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas).

3- Una Alimentación saludable respeta tus distintos tipos de hambre

¿Te ha pasado que miras un postre en un restaurante y te dan ganas de comerlo pese a que ya estás satisfecha del plato de fondo? Jajaja ¡no eres la única! La verdad es que existen distintos tipos de hambre: Hambre biológica (cuando el cuerpo necesita energía), Hambre Emocional, Hambre Práctica (cuando decides comer sin tener hambre biológica pero es pensando en las tareas del día y que es el momento disponible para comer) y la Gustativa (que tiene que ver con el placer que se siente al comer los alimentos y sus características de sabor). Dentro del hambre gustativa está el hambre de boca, de oído, de olfato, de tacto y de vista (este último es el responsable de que te den ganas de comer el postre jajaja).

Entonces ¿a qué hambre le debo hacer caso? ¡A TODAS! La idea es que puedas ser consciente de las señales que tu cuerpo te envíe para que puedas comer cosas que te nutran pero que a la vez sean ricas para ti y que sean lo que tu boca, oído y nariz deseaban.



4- Una Alimentación Saludable entiende que la comida es más que Nutrientes

Así como Oh Pilates es tu momento feliz, comer también está relacionado con las emociones. Re-montémonos a tu nacimiento... lo primero que hiciste al llegar al mundo fue tomar leche y sentir el cuidado de tu madre. Es por eso que comer siempre va a estar ligado a recuerdos, sensación de confort y emociones en general.

5- Una Alimentación Saludable es Realista

No necesitas empezar a comprar arroz del himalaya para comer saludable. La idea es que busques sumar nutrientes a tu vida a través de alimentos que te gusten y que estén dentro de tus posibilidades. Por ejemplo, puede ser empezar a comer más verduras, o frutas o semillas.



9

Aprendamos qué son los macronutrientes



Vamos a adentrarnos en el mundo de los macronutrientes, esos componentes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima. ¡No te preocupes, te explicaré todo de forma sencilla y amigable!

Carbohidratos: Estos son como la gasolina para tu cuerpo. Son como los combustibles que te dan energía para moverte y hacer todas las cosas que te gustan. Los carbohidratos están en alimentos como el pan, el arroz, las pastas, las papas y los cereales. ¡Así que no temas disfrutar de tu plato de pasta favorito!

Vegetales y Frutas: Piensa en estos como tus superhéroes llenos de vitaminas y minerales. Los vegetales y las frutas son tus aliados para tener una piel radiante y un sistema inmunológico fuerte. Son coloridos y llenos de bondades que tu cuerpo adora. ¡Así que no te olvides de incluirlos en tus comidas!

Proteínas: Estos son los constructores de tu cuerpo. Piensa en las proteínas como tus ladrillos para crear y reparar tus músculos, piel y órganos. Se encuentran en alimentos como carnes, pescado, huevos, legumbres y lácteos. ¡Son tus compañeros para mantenerte fuerte y en forma!

Grasas: ¡No tengas miedo de las grasas! Son como los aceites que hacen que todo funcione suavemente. Las grasas son esenciales para tu cerebro, piel y muchas funciones en tu cuerpo. Puedes encontrarlas en aceites, nueces, aguacates y pescados grasos. ¡Así que dales la bienvenida a tu dieta!

Lo más importante es que todos estos macronutrientes son necesarios. No hay uno bueno o malo. Cada uno cumple su propia función vital en tu cuerpo. Así que no te sientas culpable por disfrutar de un delicioso plato de pasta, un batido de frutas o un puñado de nueces. Recuerda, ¡tu cuerpo necesita esta variedad para estar en su mejor versión!



¿Cómo es la mejor forma de consumir los macronutrientes?

Es importante saber que la mejor forma de disfrutar de estos maravillosos macronutrientes es cuando provienen de alimentos no procesados. Pero, ¿qué son los alimentos procesados? Son aquellos que han pasado por cambios en su estado original para alargar su vida útil o hacerlos más convenientes, pero a menudo vienen cargados de ingredientes que no son los mejores amigos de tu cuerpo.

Aquí tienes algunas opciones más saludables para reemplazar alimentos procesados:

1. En vez de aceite de girasol, usa aceite de oliva.
2. En vez de arroz blanco, elige arroz integral.
3. En lugar de jugos envasados, opta por frutas frescas.
4. En lugar de cereales azucarados, prueba avena con frutas.
5. En vez de snacks empacados, disfruta de nueces o almendras.
6. En lugar de pan blanco, opta por pan integral.
7. En vez de galletas procesadas, prueba galletas de avena caseras.
8. En lugar de yogur con sabores, elige yogur natural con frutas.
9. En vez de comida rápida, cocina en casa con ingredientes frescos.
10. En lugar de refrescos, toma agua con limón o infusiones.
11. En vez de aderezos envasados, haz tu propio aderezo con aceite de oliva y vinagre.
12. En lugar de comida congelada, cocina lotes grandes y congela porciones caseras.
13. En vez de salchichas procesadas, elige carnes magras como pollo o pavo.
14. En vez de snacks azucarados, opta por palitos de zanahoria o pepino.
15. En lugar de sopas enlatadas, prepara sopas caseras con vegetales frescos.
16. En vez de salsas envasadas, crea tus propias salsas con ingredientes naturales.
17. En vez de chocolates procesados, saborea chocolate negro con moderación.
18. En lugar de margarina, utiliza mantequilla natural con moderación.





Recuerda, la clave es elegir alimentos frescos y naturales siempre que puedas. ¡Vamos a hacer elecciones más saludables juntas y a nutrir nuestros cuerpos de la mejor manera posible!

¡ATENCIÓN! que no estamos buscando la perfección, sino el progreso. Si te sientes más cómoda haciendo pequeños cambios en tu dieta, ¡adelante! Por ejemplo, si prefieres el pan blanco en lugar del integral, no te sientas presionada a cambiarlo de inmediato. Lo importante es aprender a incorporar alimentos frescos en tu rutina, poco a poco.

¡Esto no es una competencia! No se trata de hacer cambios radicales que no puedas mantener. La meta es aprender a disfrutar de una variedad de alimentos frescos y menos procesados a lo largo del tiempo.

Sigue escuchando a tu cuerpo y haciendo elecciones que te hagan sentir bien. Estamos juntas en este viaje hacia una relación saludable con la comida y el bienestar integral. ¡Vamos paso a paso hacia una alimentación más equilibrada y amorosa!



10

4 Cosas que Harán tu Alimentación Intuitiva Una Más Fácil



Llegamos al capítulo 10 y estoy emocionada por compartir contigo algunas estrategias prácticas que te ayudarán a llevar una alimentación intuitiva de una manera más sencilla y placentera. ¡Vamos a hacer que todo esto sea muy amigable!

1. Entender la Distribución de Macronutrientes en tus Comidas

A veces, encontrar el equilibrio adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas puede parecer un desafío. Pero no te preocupes, no necesitas ser una experta en nutrición. Comienza observando tus platos: asegúrate de incluir una fuente de proteína magra, carbohidratos integrales y grasas saludables en cada comida. Por ejemplo, puedes disfrutar de pollo a la parrilla con arroz integral y una ensalada con aguacate.

DESAYUNO	carbohidratos + proteína + fruta
MERIENDAS O SNACK	carbohidratos o grasa + proteína + fruta
COMIDA	carbohidratos + grasa + proteína + vegetales
CENA	grasa + proteína + vegetales



2. Crea tu Propio Menú de Comidas

Armar un menú de comidas que te gusten y te satisfagan es un gran paso. Esto no solo te ayuda a planificar tus comidas, sino que también evita que pospongas la alimentación. Escoge alimentos que disfrutes y que te brinden nutrientes.

3. Establece un Horario

La vida a veces puede ser agitada, pero establecer un horario de comidas puede marcar una gran diferencia. Al planificar cuándo comer, evitas saltarte comidas y mantener niveles de energía estables. Asegúrate de incluir snacks saludables si pasarás mucho tiempo entre comidas principales. Recuerda, este horario es flexible y puede adaptarse a tu día a día.

4. Prepárate con Meal Prep

El meal prep es tu amigo. Dedica tiempo en la semana para preparar algunos alimentos básicos como vegetales cortados, proteínas cocidas y granos integrales. Esto te ahorrará tiempo y te dará opciones saludables al alcance de la mano. No necesitas preparar comidas completas si no quieres, solo tener ingredientes listos para combinar según tus antojos.

¡A Disfrutar del Proceso!

Recuerda, no existe una fórmula única para todos. La alimentación intuitiva es personal y única para ti. Estas estrategias pueden facilitar el camino, pero siempre escucha a tu cuerpo y sus necesidades. ¡Disfruta el proceso de descubrir qué funciona mejor para ti y cómo puedes nutrirte de manera amorosa!



11

¿Qué cosas
debo saber de
la alimentación
y el pilates?



Si estás empezando a hacer pilates quizás tengas algunas de estas dudas:

- **¿Cuántas horas antes debo comer?**

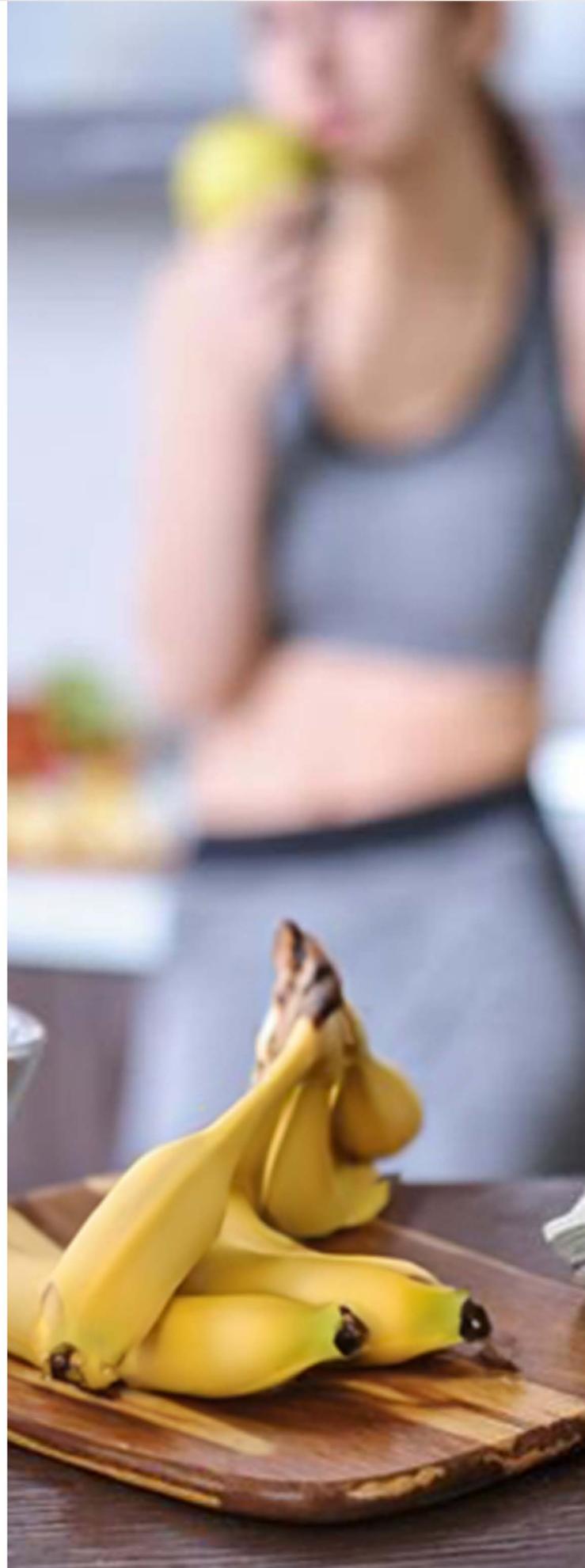
De preferencia intenta comer con al menos 2 horas de anticipación. Ya que de esa forma darás tiempo a que tu estómago esté mas vacío y no te genere incomodidad. Si no alcanzaste a comer nada, tienes hambre y falta menos de 1 hora, trata de hacer alguna merienda líquida (como una leche, yogurt o similar) de esta forma no generará pesadez.

- **¿Qué se recomienda comer antes?**

¡Lo que te den ganas! Idealmente alguna comida que integre alimentos fuente de hidratos de carbono y proteína. Por ejemplo, si tienes clases a las 10:00. Puedes tomar desayuno 8:00 -8:30 un yogurt con avena y frutas.

- **¿Es necesario comer una merienda post pilates?**

Si la clase dura menos de 1 hora y realizaste una comida previa a la práctica (por ejemplo 2 a 3 horas antes) no sería necesario comer una merienda, a no ser que tengas hambre. La alimentación saludable tiene por objetivo cuidarte y nace desde el respeto a tu cuerpo.



12

Ideas para tus comidas



¡Aquí te dejo algunas recetas para complementar tu viaje hacia el bienestar! Estas recetas son fáciles, simples y con ingredientes que puedes encontrar en cualquier lugar. Además, no te tomarán mucho tiempo en preparar. ¡Disfruta de alimentar tu cuerpo de manera deliciosa y saludable!

DESAYUNOS

PROTEINA + CARBOHIDRATO + FRUTA

La rápida – 1 REBANADA DE PAN + 2 HUEVOS + FRUTA

La deliciosa – Panquecas: 2 cucharadas de avena + 1 huevo y 3 claras + Un chorrito de leche + Canela y endulzante + frutas para el topping

Para el frío – 2 cucharadas de avena hecha con leche + medio banano de topping + omelet de 4-6 claras con vegetales

El chileno – marraqueta integral + palta (aguacate) + jamón de pavo + fruta

El venezolano – arepa hecha con: una cucharada de harina de maíz, una cucharada de harina de avena y rallado de zanahoria + relleno de pollo desmenuzado con palta (aguacate) y aderezo de yogurt griego

*Cuando hablamos de leche, te recomendamos que sea vegetal, la que más te guste: de almendras, coco, soya, etc



ALMUERZOS

PROTEINA + CARBOHIDRATO + VEGETALES + GRASA

El pescado – 1 taza pequeña de crema de calabaza (zapallo-ahuyama) + berenjenas gratinadas con una cucharadita de queso parmesano + 1 palma de atún o merluza o salmón + 1 cucharada de servicio de quínoa.

El healthy pollo – 1 palma de pollo a la plancha + 1 puño de papas al horno + ensalada (toda la que quieras) + 1 taza de crema de espárragos.

La Pasta – 1 cucharada de servicio de pasta (integral o de lentejas) mezclado con vegetales mixtos + carne molida con tomate natural + 1 cucharadita de queso parmesano.

Mariscos – 1 cucharada de servicio de arroz + 1 palma de mariscos + vegetales a la parrilla.

El *not frito* pollo – un pollo a la brasa sin piel + 1 puño de papas al horno + brócolis gratinados con 1 cucharadita de queso parmesano.





CENAS

PROTEINA + VEGETALES + GRASA

El pescado – 1 palma de atún al horno + vegetales mixtos.

Healthy Pizza – pizza a base de coliflor + salsa de tomate fresco + vegetales de topping + 1 cucharadita de queso parmesano + pollo desmenuzado.

Ensalada – 1 palma de salmón + aderezo de yogurt y cebolla + vegetales para la ensalada.

El chileno – 4 huevos duros sin la yema + tomate picado + 1 cucharadita de queso parmesano + 1 gelatina sin azúcar + 1 taza de manzanilla

- **Cuando al día siguiente tengo un entrenamiento fuerte, o necesito de energías extras** puedo agregar a las cenas 1 cucharada de servicio de quínoa o 2-3 galletas de arroz o 3 puños de palomitas de maíz hechas al aire.
- **Cuando tengo visita** puedes ofrecer hummus con zanahorias, aceitunas, queso cottage con tortillas de arroz, tomarte 2 copas de vino, y palomitas hechas al aire.

MERIENDAS

PROTEINA + CARBOHIDRATO O GRASA + FRUTA

El yogurt – yogurt griego o de soja + ½ banana + un puño de almendras

Galletas de arroz – 2-3 galletas de arroz + 2 rebanadas de jamón de pavo o 2 huevos duros + 1 manzana grande

El falso cupcake – 2 cucharadas de avena + 6 claras + endulzante y canela + llévalo al microondas

El gringo – 2-3 galletas de arroz + 1 cucharada de mantequilla de maní + 1 cucharada de mermelada sin azúcar

El veggie - Celery o zanahoria + 1 o 2 cucharadas de hummus

¡RECUERDA SIEMPRE TOMAR AGUA! El agua es esencial para tu salud y bienestar general. ¡Asegúrate de tomar suficiente agua todos los días y cuidar de tu cuerpo desde adentro hacia afuera!



13

Un
mensaje
para ti



¡Queridas alumnas valientes y dedicadas!

Llegamos al final de ebook. ¡Qué emoción compartir este último capítulo contigo y poder hablar desde lo más profundo de mi corazón! Primero que nada, quiero decirte cuánto admiro tu compromiso contigo misma en este nuevo proceso. **Cada paso que darás, cada clase que tomarás, te invito a que sea un acto de amor y cuidado hacia tu cuerpo y mente.**

Quiero que sepas que este reto no es una competencia, no tiene como objetivo imponer metas inalcanzables o ideales de belleza. Es una oportunidad para fortalecer tu mente y cuerpo, y para conectar todas las partes de tu ser en un camino de bienestar integral. A lo largo de estas semanas, exploraremos juntas el mundo del Pilates y la alimentación intuitiva, y espero que encuentres inspiración y amor en cada momento.

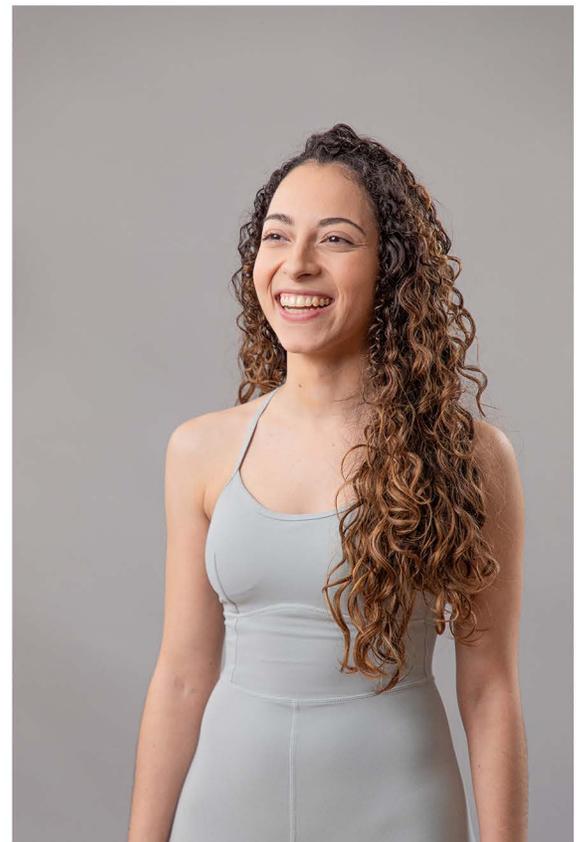
Permítete ser permisiva, comprensiva y amorosa contigo misma. Sé que hay días en los que no te sientes al 100%, en los que la motivación es un poco baja, y eso está bien. Recuerda que tienes acceso a nuestra galería con más de 200 videos de clases grabadas. Si un día no tienes ganas de una clase completa del reto, prueba con una sesión de 15 minutos. Lo importante es que te cuides y te respetes en cada etapa de este proceso.

Si algo he aprendido en mi camino es que **la consistencia es la clave para crear hábitos duraderos. Pero también sé que la vida puede ser impredecible y hay momentos en los que las cosas no salen como lo planeamos. Si falta un día aquí o allá, no pasa nada. Lo esencial es que te levantes y sigas adelante, sin culpas ni autocríticas. Eres humana, y cada paso en este camino cuenta.**

Quiero que sepas que estoy aquí para acompañarte en todo momento. Me emociona ver los resultados que lograrás, tanto físicos como emocionales. Cada vez que te esfuerces en una clase, cada vez que elijas alimentos que te nutren, trabajarás en construir una relación más amorosa contigo misma. Eres más fuerte de lo que crees, y estás creando un impacto positivo en tu vida.

Así que, querida alumna, sigamos adelante con determinación y gratitud. Sigamos creciendo juntas, fortaleciendo nuestro cuerpo y mente, y cultivando una relación de respeto y amor con nosotras mismas. ¡Eres increíble y estoy aquí para aplaudirte en cada paso del camino!

Con todo mi cariño y admiración,



Adriana Hernández

Tu Instructora de Pilates y Compañera
en este Viaje

