

EL CÓDIGO CALÓRICO

¿Qué pesa más: 1 kilo de culpa o 1 kg de patatas fritas?

“SÉ TU PROPIO COACH”.

Sergi Mora

CoachingBarcelona.cat



EL CÓDIGO CALÓRICO

¿Qué pesa más: 1 kilo de culpa o 1 kg de patatas fritas?

Hace años tuve la oportunidad de trabajar (como coach) con mujeres que querían adelgazar. Y me di cuenta que el sobrepeso no era el problema real, así que desarrollé el método “MORA”. Realicé un curso online (42 lecciones en video) que titulé [“Reinventa tu Dieta” y que ahora puedes verlo desde tu casa](#)

Las mujeres a las que ayudé seguían un patrón bastante parecido. Se sentían frustradas de asumir cargas de los demás. Mujeres que cuidaban más de los demás que de sí mismas. Mujeres que hacían de madres a sus parejas. Mujeres que estaban acostumbradas a restringir calorías y pasar hambre para adelgazar. Mujeres que sentían vergüenza cuando alguien les hacía un favor. Mujeres que les costaba aceptar un regalo sin sentirse obligadas a regalar algo a cambio. Mujeres por otro lado eran muy sensuales. Mujeres que les gusta mucho la ropa bonita y verse bien, pero que no se permitían demasiados lujos. Mujeres con un corazón grande pero que no se sentían importantes...

Todas las mujeres tenían una baja auto-estima, necesitaban descubrir el amor hacia sí mismas. ¿Y si esa fuera la verdadera causa de su sobrepeso? Esa fue mi hipótesis de trabajo y los resultados me dieron la razón.

A continuación te presento una pequeña parte del contenido del curso [“Reinventa tu Dieta”](#). En este escrito me centro solamente en las famosas calorías, la parte más material (y conocida) del sobrepeso. Pero vas a descubrir otra forma de entenderlas. Espero que este pequeño escrito te ayude a ver la alimentación de una nueva forma y que eso mejore tu relación contigo y con la comida.

Repite MORA rápido y varias veces seguidas. Hazlo. ¿Qué escuchas?

¡La palabra AMOR! Y es que cuando tu cuerpo se siente amado empieza a recuperar su equilibrio. Ahora ya sabes el secreto para adelgazar **sin efecto rebote**. Vamos a profundizar un poquito más...

¿QUÉ ES UNA CALORÍA Y QUÉ SIGNIFICA ENGORDAR?

Es la cantidad de energía medida por un calorímetro que es necesaria para reducir a cenizas un alimento.

Un gramo de proteína o de carbohidrato contiene unas 4 calorías, mientras que 1 gramos de grasa contiene 9 calorías. Es decir, cuando **el cuerpo acumula grasa lo hace porque es la forma más eficiente de acumular energía**.

¿Y por qué acumula grasa nuestro cuerpo?

- Para tener disponible ENERGÍA (CALORÍAS) en el futuro en caso de necesidad (esfuerzo intenso, hambre...)

¿Qué significa engordar pues?

- Que acumulamos más ENERGÍA de la que es realmente necesaria. ¿Y por qué hacemos esto? Ahí está la llave...piénsalo...

LA CALORÍA Y EL ENGORDAR DESDE OTRA PERSPECTIVA

Supongo que estaremos de acuerdo que:

CALORIA = ENERGÍA

Y también que... **CALOR** = **ENERGÍA**

Curiosamente se llama **CALORÍA**

¿Qué es el CALOR desde un nivel físico?

Algo que en alto grado, quema.

- Los médicos te dirán que engordas a nivel físico porque ingieres más ENERGÍA de la que gastas. Te recomendarán comer menos y hacer ejercicio (ingerir menos energía y sudar para quemar calorías)

¿Y a nivel emocional, qué es el CALOR?

Algo que te nutre por dentro, te acoge y te acepta tal y como eres. Es el AMOR. Es lo contrario a sentirse abandonado e humillado.

- Inconscientemente, quien se ha sentido abandonado se vuelve dependiente de todo aquello que lo nutre a nivel emocional (relaciones) y físico (comida). Inconscientemente, quien se ha sentido humillado se vuelve masoquista y se hace daño a sí misma antes que los demás le puedan hacer daño. Y la mejor forma de hacerse daño es volverse adicta a comidas y relaciones tóxicas.

Observa tu relación con la comida y con tu pareja y empezarás a comprender qué significa engordar desde otro punto de vista. **¿No será que al llenar tu estómago estás tratando de llenar tu corazón?**

Hay personas que engordan fácilmente y las hay que no engordan ni a la de tres. Hay muchos factores que intervienen, y uno de ellos está escrito en TU CÓDIGO CALÓRICO, es decir, en cómo tu cuerpo ha codificado internamente la FALTA DE CALOR EMOCIONAL.

Hay una correlación elevada entre la relación que tienes con tu madre y la comida. Recuerda que cuando eras bebé, tu madre era tu principal fuente de alimento (y ese CALOR que te daba era para ti algo más que comida, era AMOR emocional. Mira este video (<http://youtu.be/OfiD199BY2o>).

Una CALORÍA es una forma de compensar en el nivel físico una FALTA de CALOR o energía emocional de calidad (amor).

Engordamos por miedo a no tener suficiente CALOR (AMOR) en un futuro.

- Una CALORÍA acumulada en forma de grasa extra es una forma de protegernos ante el miedo de no tener o que nos falte sustento o AMOR (CALOR).

DESCIFRANDO EL CÓDIGO CALÓRICO CON UN EJEMPLO...

- Si tenías un padre (indistinto el sexo) que te controlaba hasta el punto que asfixiaba tu libertad o te hizo sentir avergonzada de ti (porque creía que ibas sucia, o creía que no guardaba las formas sociales, o creía que ibas mal peinada, etc.) y eso despertó en ti un sentimiento de humillación en tu corazón de niña, entonces es muy probable que hoy inconscientemente intentes hacerte daño a ti misma para evitar sentirte humillada de nuevo.
- O bien te forzarás a “ser buena” persona tratando de ayudar a los demás, cargando con el peso de los problemas de los demás. Tratando de sacrificar tu vida por los demás crees (inconscientemente) que vas a evitar que los demás sientan vergüenza de ti. Incluso cargarás con la culpa de los demás para creerte que ese es el deber de una “buena persona” .
- ¿Y qué harás con la comida? Evitarás comer todo aquello que te produzca placer (pues no es digno de una buena persona ser indulgente con los placeres de la comida). Pero llegará el momento en que no podrás aguantar tanto control y comerás hasta que no puedas más, sintiéndote avergonzada de ti misma. Sufres por NO comer y sufres por comer en exceso.
- Reconoce que tienes dificultades para tratarte con dulzura, y si sigues ocultando de ti ese dolor emocional acabarás causando problemas en tu páncreas (diabetes e hipoglucemia), que lo que harán es empeorar tu sobrepeso.

¿Ves cómo todo está relacionado? ¿Entiendes por qué no se puede solucionar el problema del sobrepeso simplemente restringiendo calorías?

- Este es solo un ejemplo del CALOR NO DIGERIDO (en el caso anterior era una falta de amor que se produjo bajo la forma de una humillación). Quizás no es tu caso, pero en la mayoría de los casos de sobrepeso se

está tratando de compensar por la boca lo que en el fondo debería ser tratado por el corazón.



Aprende a ver más allá de lo que ven tus ojos. La vida nos habla con metáforas en cada minuto.

¡Saludos!

Sergi Mora, coach