

# Happy body

*Siéntete a gusto con tu cuerpo*

**Anne-Charlotte Fraisse**

ilustraciones de Catherine Pioli



Anne-Charlotte Fraisse  
ilustraciones de Catherine Pioli

# Happy body

Siéntete a gusto  
con tu cuerpo

Título original: *Happy body*

© Hachette Livre (Marabout), 2014  
Edición original de Marabout, París, 2014  
Textos: Anne-Charlotte Fraisse  
Ilustraciones: Catherine Pioli

© de la traducción: Dolors Gallart, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016  
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona  
Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid  
lunweg@lunweg.com  
www.lunweg.com  
www.facebook.com/lunweg  
<http://twitter.com/Lunwegfoto>

Primera edición: mayo de 2016  
ISBN: 978-84-15888-71-0  
Depósito legal: B-2855-2016  
Imprime: Talleres Gráficos Soler

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).  
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Índice

<i>Introducción</i>	4
<i>1.ª parte - ¿Qué es eso de un cuerpo feliz?</i>	6
<i>2.ª parte - ¡Dispuesta a cambiar!</i>	24
<i>3.ª parte - Objetivo: cero complejos</i>	40
<i>4.ª parte - La comida de la felicidad</i>	60
<i>5.ª parte - ¡Mima tu cuerpo!</i>	84
<i>6.ª parte - Las cuatro estaciones del cuerpo feliz</i>	104



## **1.<sup>a</sup> parte**

*¿Qué es eso  
de un cuerpo feliz?*

---

¡Te mereces ser feliz con tu propio cuerpo!  
Antes de pulverizar tus complejos en plan bazuca,  
analiza un poco la situación: ¿con qué tienes  
una fijación innegable?, ¿cómo puedes entrar  
en comunión con tu cuerpo?, ¿sabes distinguir entre  
*autoestima* y *autoconfianza*? Empieza a cultivar  
la bomba de la indulgencia con las medidas básicas  
que conducen a un cuerpo feliz.



EXCLUSIVO!  
TODO SOBRE LA  
CELULITIS

¿LA HORA  
de la  
LIPOSUCCIÓN?  
A

CONOCER  
TUS  
COMPLEJOS

APRENDE  
A  
CONOCERTE  
POSTER  
ESPECIAL

¿SABÍAS  
QUE...  
?

FELICIDAD  
PARA  
DUMMIES

mi  
CUERPO

¿QUIÉN  
SOY?  
?

# Cuerpo feliz, ¿estás ahí?

*«Esa mujer está a gusto consigo misma.»*

*Eso es lo que querrías oír comentar de ti.*

*La base del cuerpo feliz está en ti, en lo que ocurre en tu cabeza y en tu cuerpo. De lo que se trata es de conocer tus puntos fuertes y tus puntos débiles, de envolverlos con una capa de indulgencia y humor para observarte por fin en el espejo y decirte: «Soy yo y estoy bien como estoy ahora mismo (¡con ojeras y granos incluidos!)».*

*Pero, por el momento, toca hacer balance...*

## **1. Test: ¿Qué relación mantienes con tu cuerpo?**

Este test está completamente avalado por el Comité Científico de las Buenas Amigas y por el Coeficiente de Unicidad y Singularidad (el CUS).

### **1. En alguna ocasión te prohíbes llevar determinada ropa o peinado porque crees, sin habértelos probado, que no te van a sentar bien.**

- A) A menudo.
- B) Sí, me ocurre de vez en cuando.
- C) ¡Yo no me prohíbo nada!



## **2. Consideras que solo existe un tipo de belleza y de actitud sexy en el mundo.**

- A) Sí, así lo creo.
- B) Si existe, yo estoy bastante lejos de alcanzarlo.
- C) A mi parecer, todas las mujeres son hermosas, también yo.

## **3. Te consideras dentro de la norma como mujer.**

- A) Sí.
- B) ¡Ojalá!
- C) ¡Preferiría ahorcarme con mis medias de H&M antes que ajustarme a la norma!

### **Cálculo de resultados**

- 1.<sup>a</sup> pregunta: A = \* / B = \*\* / C = \*\*\*
- 2.<sup>a</sup> pregunta: A : \* / B = \* / C = \*\*\*\*
- 3.<sup>a</sup> pregunta: A : \* / B = \* / C = \*\*\*

Asteriscos obtenidos: .....

### **¿Y esos asteriscos qué significan?**

#### **Tienes entre 3 y 6 asteriscos.**

Te ves en función de un modelo de belleza absoluto, sin tener conciencia de que las diferencias que presentas con respecto a ese modelo constituyen tus cualidades. (¡Sí, incluso la celulitis de las nalgas, tan blanditas!)

#### **Tienes entre 6 y 8 asteriscos.**

No te falta mucho para saber lo que vales. Quieres hacer aflorar tu singularidad para afirmar tu potencial, porque sientes que lo puedes conseguir. ¡A por ello!

#### **Tienes entre 9 y 10 asteriscos.**

¡Bingo! Tienes un ego inflado al máximo. No dudas ni un instante de tu superpotencial extraordinario y explotas a tope todo lo que la madre naturaleza ha tenido la bondad de darte (incluidas las orejas grandes, porque sabes que son el símbolo de una persona que sabe escuchar a los demás). ¡Bravo!



## 2. Valoración inicial

Eres consciente de que debes introducir algunas modificaciones a tu vida si:

- cuando te piden que pienses en tres calificativos para describirte, los únicos que se te ocurren no son nada halagüeños: *envejecida*, *apagada* o *fofa* no son precisamente cumplidos;
- tienes la impresión de que a los demás les va mejor en la vida que a ti;
- sientes que estás dispuesta a asumir nuevos retos excitantes, que implican una transformación tanto de la forma (de tu trasero) como del fondo (de la manera de pensar).

Querida lectora, en tus manos tienes el instrumento definitivo para cultivar la actitud que atrae la felicidad. Gracias a una planificación bien estudiada, gracias a la multitud de atinados consejos y a los numerosos trucos que te vamos a facilitar, la tímida gatita que se esconde en tu interior se va a transformar en tigresa.

### ¡Cuerpo feliz!

Ha llegado la hora de que alguien te diga que puedes sentirte a gusto con tu cuerpo si estás viviendo los siguientes fenómenos:

- crees haber llegado a una fase de decrepitud avanzada y observas con impotencia cómo tu apéndice capilar va perdiendo fatalmente volumen;
- las uñas se te parten en capas y se te rompen;
- tienes las puntas del pelo abiertas;
- tus pies despiden un sutil aroma natural, parecido al del arenque ahumado;
- tienes la misma agilidad mental que una babosa en un momento de suprema extenuación;
- comes para llenarte el estómago, sin saber muy bien lo que engulles, cómo ni por qué;
- vives sola con diez gatos, tres canarios y quizá hasta algún piojo;
- para salir por la mañana te pones un chaleco anorak por encima de un mono de trabajo, para disimular tus formas.

### 3. ¿Es realmente necesario cambiar para tener un cuerpo feliz?

Aunque no lo sepas todavía, todas las cualidades que ansías tener ya existen en ti. Lo único que tienes que hacer es renovarte un poco para que salgan a la luz.

Seguro que te imaginas que para ello deberás introducir unos cambios drásticos y radicales, pero, querida lectora, iese no es así! No vas a cambiar todo, simplemente vas a evolucionar.



# *Hazte amiga de tu cuerpo*

*Pretender tener un cuerpo perfecto es como querer ganar Top Chef con unos macarrones con salsa de tomate, es decir, una tonta aspiración para un objetivo del todo inalcanzable.*

## **1. ¿Qué es esa cosa del cuerpo perfecto?**

Para que la perfección exista, debería haber un referente universal e indiscutible de lo que es el cuerpo ideal. Todos podríamos señalar unos cuantos ejemplos de mujeres perfectas, pero todas ellas, bueno, la grandísima mayoría, han abusado del bisturí, viven a régimen a perpetuidad y recurren al Photoshop para servir de modelos dignos de llamar nuestra atención.

Y, además, eso de querer parecerse a un trozo de plástico bien moldeado no es nada original ni atractivo, porque le faltan esos detalles que hacen de cada persona algo único. ¿Qué hay que hacer entonces?

## **2. Los falsos defectos**

Cuando nos miramos en el espejo, destacamos nuestros supuestos defectos. Los aislamos del resto del cuerpo como si la gente no viera nada más que eso y como si fueran lo único que nos representa. «Buenos días, soy Julieta, la mujer que tiene celulitis.» Lo que pasa es que Julieta no se define por su piel de naranja. También es morena, rubia o pelirroja y tiene unos ojos picarones y unos labios carnosos, y además es campeona del mundo en la elaboración de la tarta de manzana y experta en la historia del envasado de las sardinas en la zona del Cantábrico desde el siglo XIX hasta la actualidad. Resumiendo, Julieta ya es perfecta, porque constituye una combinación humana y exclusiva de cualidades y defectos. Para mirar correctamente de cara lo que consideramos defectuoso en nuestro físico, debemos dejar de verlo desde la perspectiva de un jurado, desde el exterior, porque para vivir a gusto con el propio cuerpo y reconciliarnos con todo lo que lo compone, desde lo que nos encanta hasta lo que aborrecemos, hay que vivirlo desde dentro, sentirlo.

### ***En contacto con el propio cuerpo***

Antes de lanzarte a intensas sesiones de aeróbic con el objetivo de sentir tu cuerpo a fuerza de dolorosas agujetas, mejor será probar con

un método más suave que te ayude a trabar una apacible amistad con el conjunto del cuerpo.

Realiza una vez al día este sencillo y eficaz ejercicio practicado en el ámbito de la sofrología-relajación y no tardarás en notar sus beneficios. Se trata solo de dedicar un tiempo a contemplar el cuerpo tal como es, varios minutos al día.

- Tumbate en un lugar tranquilo, de espaldas. Define un punto de referencia en el techo y cierra los ojos exhalando. Centra la atención en las piernas y siente cómo te transmiten una sensación de agradable pesadez, como si la cama se hundiera ligeramente bajo el peso de tu cuerpo.



Hola,  
nalgas blandas  
y no muy  
lisas...  
Seamos amigas,  
enterremos  
el hacha de  
guerra...

- Haz lo mismo con los brazos. A continuación, escucha los latidos del corazón y después sigue mentalmente el trayecto del aire desde la nariz hasta los pulmones. El vientre se hincha un poco al ritmo de las inhalaciones y se deshinchas al exhalar. Después puedes imaginar que un sol suave te calienta desde el interior a la altura del plexo solar y luego hacer circular este calor a lo largo de cada pierna, hasta la punta de los pies, después por cada brazo, por cada dedo, detrás de los omoplatos y sobre los hombros. Entretanto especialmente en las zonas que notes tensas, como las mandíbulas, la pelvis o la parte inferior de la espalda. Gracias a ese calor, lograrás un formidable bienestar, una sensación de sosiego interior y físico.
- En cuanto hayas bostezado a gusto y explorado bien todos los rincones tensos, puedes abrir los ojos inhalando y localizar el punto que habías concretado como referencia al cerrar los ojos. Antes de levantarte, mueve suavemente los dedos de los pies y la punta de los dedos de las manos y luego las piernas y los brazos.

### ***¡Aún hay más!***

Este ejercicio presenta las mismas virtudes que una buena siesta, con la ventaja añadida de que potencia la conciencia del cuerpo como una totalidad. Se trata de un excelente punto de partida para la reconquista de ti misma, de tu cuerpo feliz, sexy y formidable.

### **Los cinco beneficios de la relajación**

La práctica de la relajación con un sufrólogo o con ayuda de sesiones grabadas en casa conlleva una multitud de beneficios para el cuerpo:

1. Los músculos se relajan.
2. Se consume menos energía.
3. El ritmo cardíaco baja, como les ocurre a los deportistas de élite!
4. La presión sanguínea también baja.
5. El cuerpo registra las modificaciones desde la primera sesión y, a partir de ahí, se combaten con mayor eficacia las inflamaciones y el estrés.

¡Hala, hala,  
que no dormía!  
¡No eran ronquidos!  
¡Estaba en comunión  
con mi cuerpo!



## Cambia la forma de ver las cosas

*¿Acaso te levantas todas las mañanas diciéndote:  
«Soy la mejor, soy la más guapa, estoy en plena forma»?  
Si respondes que sí, estupendo, pero eres un caso único. Para  
las demás, o sea, para la mayor parte de la población, están  
los días con el maxipack superpoderoso que lava más blanco  
y los días sin nada más que un cielo de plomo cargado de frío  
y de humedad.*



## **1. Los altibajos...**

Para esos días tan grises, hazte el razonamiento de que, salvo si eres histérica, es difícil mantenerse con la moral alta todos los días. Los momentos en los que uno no se siente bien son igual de normales que los momentos de dicha.

¿Estuviste fatal en la última reunión, entregaste un dossier un poco flojo, el hombre que te gusta se olvida de llamarte tres días después de esa velada que a ti te pareció inolvidable? Tu autoestima se esconde en un agujero y no quiere volver a salir. Si, por el contrario, has captado nuevos clientes, te han felicitado por tu dossier y ese hombre te manda un enorme ramo de flores, ¡qué maravilla!, tu autoestima está por las nubes.

## **2. ¡Que no decaiga esa confianza!**

Lo que no debería variar –demasiado–, en cambio, es la confianza en ti misma. Incluso en el fondo de los abismos, cuando todo va mal, deberías poder volver a encontrar las bases estables, las cosas sólidas que siempre están ahí: tus puntos fuertes.

Eso es válido tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

Aprende a identificar lo que permanece constante en ti, aquello en lo que puedes apoyarte incluso en periodos complicados: posees un sentido innato de la organización, una gran creatividad, unos brazos finos y unos dedos elegantes, un gran don para aparcar, un conocimiento absoluto de las terrazas más soleadas de la ciudad... Una vez que sepas eso, te sentirás menos desarmada y sabrás que cuentas con recursos suficientes que desplegar en caso de sufrir un golpe duro en tu autoestima.

### **El consejo del psicólogo**

Si tienes tendencia a hacer un repaso del día en el momento de acostarte y ver solo los momentos en que habrías tenido que decir esto o hacer lo otro, te entregas a una labor de desvalorización personal que no te ayudará a sentirte bien al despertarte a la mañana siguiente. Es una buena idea que cojas un cuaderno y escribas unas cuantas líneas en las que dejes constancia de tus logros, de todo aquello que te ha iluminado el día. Siente la satisfacción que te procura eso. Incluso en un día fatal, siempre habrá algo bueno que hayas hecho o pensado, ¡y es importante recordarlo! De esta forma dormirás como un bebé.



### **3. Psicotest**

Lee las frases siguientes y elige la que más se adapta a ti, a fin de precisar la manera como te percibes a ti misma.

- 1.** ¿Eres una adorable mujer menuda y vivaracha o una tipa bajita que no sabe estar quieta?
- 2.** ¿Eres una gigantona torpe de brazos interminables o una bonita mujer alta, esbelta y airosa?
- 3.** ¿Eres una mujer sensual con curvas generosas o una mujer entrada en carnes?
- 4.** ¿Eres una cegata o una mujer que lleva con estilo las gafas?
- 5.** ¿Eres una mujer con unos pechos minúsculos o una Jane Birkin en potencia?
- 6.** ¿Eres una mujer con una barriga fofa o una mujer que ha dado la vida a alguien y que se va a apuntar a las clases de pilates para sentirse a gusto consigo misma?

#### ***¡Un tesoro, sí, lo que oyes!***

A través de estas afirmaciones te resultará evidente que la manera como puedes mirarte es muy ambivalente y, en realidad, depende de lo que te apetezca castigarte... o no.

Cada presunto defecto es un tesoro, una cualidad, porque dice algo de ti, de lo que has vivido, de tu historia íntima. No rechaces lo que eres. ¡Tu cuerpo es tu bien más valioso, un bien que te acompañará a donde quiera que vayas, hagas lo que hagas!

Procura emplear los adjetivos adecuados, sin culpabilizarte, y trata de sacar partido de esa persona formidable que eres tratándola con el respeto que se merece.

# ¿Cómo tener un cuerpo lo más feliz posible?

*El cuerpo es un magnífico indicador de las tensiones que perturban la mente.*

*Para hacer que el cuerpo sea más feliz, pues, ¡hay que empezar por escucharlo!*

## 1. Cogidos de la mano

Tu físico y tu estado mental funcionan siempre juntos. Te tuerces el tobillo y se te baja la moral, la espalda se te bloquea cuando ya no puedes aguantar más la presión... Sí, sentirse bien mentalmente tiene una incidencia positiva en el dinamismo, y cuidar del cuerpo ayuda a subir la moral. ¿Te parece complicado? No te preocupes, ya verás que lo que necesitas para conseguir un resultado así es asombrosamente sencillo.

## 2. ¡El instinto nunca miente!

Tú sabes que tienes necesidad de calcio, de magnesio, de vitaminas y de proteínas para estar en plena forma, pero la cosa se complica cuando se trata de equilibrar todos esos nutrientes en el día a día sin tener que vivir cargando en el bolso con la balanza de cocina y la tabla de calorías. Fíate de tu instinto y no te compliques la vida. En cuanto empieces a aplicar nuestros consejos para llevar una alimentación más equilibrada, tu cuerpo volverá a aprender qué le conviene más.

Qué raro...  
Mi instinto me dice: "NO, NO, NO", pero yo estoy convencida de que necesito lípidos...



Te entrarán ganas de comer tal fruta, tal carne o tal verdura en particular..., esas ganas que hasta ahora se concentraban más bien en un paquete de galletas, un plato de patatas fritas o un cóctel. En esta nueva fase podrás fiarte ciegamente de tus apetencias, porque seguro que se te hará la boca agua solo de pensar en un plato de espárragos o en un zumo de verduras. ¡Sí, sí, no es broma!

### **3. El sueño de los justos**

Igual que no existe un físico estándar, tampoco existe un sueño estándar. Las pautas de sueño evolucionan a lo largo de la vida y las necesidades pueden variar de un periodo a otro.

Estate atenta a las señales que te envía tu cuerpo y, si no puedes caer en los brazos de Morfeo, empieza por hacer microsiestas de cinco minutos para recuperar las fuerzas.

#### ***Técnicas para combatir el insomnio***

Si te cuesta conciliar el sueño aunque estés cansada, comprueba que no tienes... ¡los pies fríos! Calentarse los pies justo antes de acostarse en una palangana de agua caliente con un puñado de sal gruesa (y unas cuantas gotas de aceite esencial de lavanda si quieres tener la garantía de relajarte al máximo) evita muchas noches en vela. También se puede dormir con una bolsa de agua caliente o con calcetines, pero la técnica de la palangana de agua parece ser la mejor medida para las estresadas que no consiguen desconectar ni parar de dar vueltas a la cabeza en lugar de dormirse, como nos ocurre, a casi todas, a veces.

#### **La técnica de Dalí**

A Dalí se le atribuye una técnica de microsiesta muy particular (el pintor, al ser insomne, necesitaba momentos de descanso durante el día para estimular su creatividad).

Para practicar la siesta del maestro surrealista, duérmete sentada con un objeto pequeño en la mano (un llavero o un bolígrafo, por ejemplo). Cuando te relajes por completo para abandonarte al sosiego de una cabezada, tu mano dejará caer al suelo el objeto y te despertará. Así habrás hecho una microsiesta.

Si el truco de la palangana te deja fría (ja, ja) y aún no se anuncia la llegada del sueño, pasa a la etapa superior y drógate. Sí, sí. La pasiflora es una flor (muy bonita) que se cierra al caer la noche para dormir tan ricamente. La infusión de pasiflora no tiene efectos psicotrópicos, pero es famosa por relajar a quienes tienen dificultades para dormirse.

#### **4. ¡A moverse se ha dicho!**

Esa auténtica fábrica de alta tecnología que constituye tu cuerpo necesita desfogarse. No hace mucho se ha demostrado que trabajar sentado es peligrosísimo para la salud. Aunque parezca de risa, si uno se pone a pensarlo, eso de pasar de la caza de roedores y la recolecta de frutos a estar sentada delante del ordenador siete horas al día y repantingada en el sofá el resto del tiempo puede provocar un duro choque en nuestros encantadores músculos por falta de movimiento.



O sea que, si tienes un trabajo sedentario, cualquier excusa es buena para moverte con regularidad (al menos, una vez cada hora): haz fotocopias, ve al almacén de material de oficina de la otra punta del edificio, ve a ver qué tiempo hace en el exterior... ¡Lo que sea, con tal de no permanecer inmóvil tantas horas seguidas!



### ***¿Y cuál es el efecto concreto?***

En cuanto uno se mueve, se desencadena una multitud de reacciones físicas: la absorción de los nutrientes, la oxigenación de la sangre, el masaje de los órganos (¡sí, el deporte ejerce un masaje en el hígado y en los intestinos y favorece la digestión!). Esas reacciones en cadena ejercen, además, una influencia positiva sobre el estado de ánimo.

Tener energía suficiente para todo, la moral a tope y unas nalgas sublimes constituye, por tanto, un excelente acicate para hacer ejercicio, ¿no?

### ***Prestar oídos a los males del cuerpo***

Cuando aprietas demasiado la tuerca, ya sea física o psicológicamente, tu cuerpo sabe muy bien cómo hacerte comprender que necesitas un respiro. Los dolores de espalda, placas de eczema, erupciones o anginas agudas son alarmas, la manera que tiene el cuerpo de decirte: «¡Para! Cambia algo, porque esto no funciona. No me sienta bien lo que me haces». Ten en consideración este mensaje y modifica tu rutina a fin de encontrar tu ritmo personal.

### ***¡Una única decisión!***

Si tuvieras que tomar una única decisión que llevar a la práctica el resto de tu vida, esa medida debería ser concederte dos horas de deporte a la semana. Si te gusta, ¡no importa el ejercicio que sea! Más allá de estar o no en forma, más allá de tu físico o tu edad, tienes una necesidad imperativa de moverte para equilibrar tu estado de ánimo. No lo olvides nunca.

Hacer deporte es lo opuesto al trabajo. Es el regalo ideal que puedes hacerte, el *summum* del respeto al cuerpo.