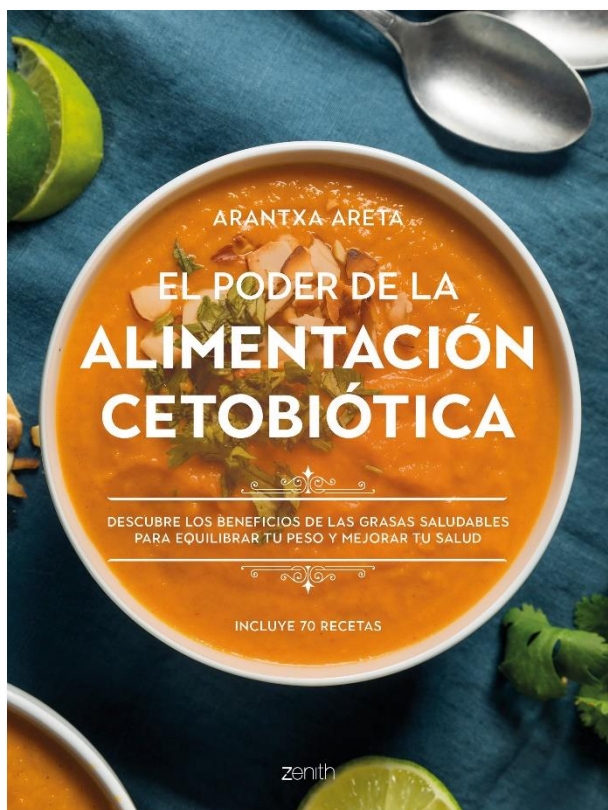


EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA

DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LAS GRASAS SALUDABLES PARA EQUILIBRAR TU PESO Y MEJORAR TU SALUD

ARANTXA ARETA



Falta de energía, quilos de más, dolores de cabeza, ansiedad, piel apagada, hinchazón, infecciones recurrentes... Estamos tan acostumbrados a convivir con estas dolencias que nos resignamos o nos medicamos, sin tener en cuenta que el alimento puede ser nuestra mejor medicina.

De la mano de Arantxa Areta, coach nutricional con una dilatada experiencia, descubrirás el poder de la **alimentación cetobiótica**, que combina los principios de la dieta cetogénica y la macrobiótica. A través de esta novedosa alimentación disfrutarás de los beneficios de entrar en cetosis (utilizar las grasas como combustible), ayunar de forma intermitente y consumir alimentos medicina para transformar tu salud.

Encontrarás pautas para incorporar la cetobiótica a tu día a día, listas de alimentos que se convertirán en tus mejores aliados y hábitos para conseguir el bienestar físico y emocional. ¡Con las **70 recetas** deliciosas y fáciles que incluye, el éxito está asegurado!

Cambia tu alimentación y cambiarás tu vida.

«La alimentación cetobiótica es un tipo de alimentación que combina los principios de la dieta cetogénica con los de la macrobiótica. Pero, sobre todo, es una alimentación abierta, que evoluciona, que se adapta a la persona y que tiene en cuenta la alimentación de los cuatro cuerpos: el cuerpo físico, el emocional, el mental y el energético».

Arantxa Areta es especialista en alimentación energética, emocional y macrobiótica, y una apasionada de la cocina y la alimentación saludable, mediterránea y tradicional. Tras años de investigación, ha encontrado una forma de vida que le permite trabajar las emociones y la mente a través de la alimentación, para tener una vida más saludable. Realiza consultas online y desarrolla contenido en su web arantxaareta.com.



©Archivo de la autora

SUMARIO

Introducción

1. LA ALIMENTACIÓN CETOBIOÉTICA

La cetosis

La macrobiótica

El ayuno intermitente

 Mi experiencia con el ayuno

 Antes de ayunar, aprende a comer

Adapta la comida a tus necesidades

Cómo empezar con la alimentación cetobiótica

 Primer paso

 Segundo paso

 Tercer paso

2. LOS CUATRO CUERPOS

El cuerpo físico

El cuerpo emocional

El cuerpo mental

El cuerpo energético

3. FONDO DE ARMARIO ALIMENTICIO

Consideraciones importantes

Mi lista de la compra

4. RECETAS

Sopas y cremas

Fresco

Guisos verde que te quiero verde

Harinas sin harinas

Proteínas de toda la vida

Batidos que alimentan

Snacks

Postres que no inflaman

Agradecimientos

Bibliografía

Índice de recetas

EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«Mi interés por la alimentación ha ido modificándose según mi propia experiencia, pasando del disfrute despreocupado en la infancia a la obsesión por la estética y el cómputo de calorías durante una etapa de mi vida, para convertirse, finalmente, en una de las principales herramientas con las que mantengo mis cuatro cuerpos sanos: el cuerpo físico, el emocional, el mental y el energético.

Gracias a mi formación en macrobiótica y en alimentación energética y emocional soy consciente de que estos cuatro cuerpos van de la mano y de que, cuando descuidas uno, los demás van detrás. Por eso en este libro me gustaría no solo transmitir recetas y consejos alimenticios, sino también compartir mi experiencia, lo que a mí me ayuda a mantener mi salud y lo que observo a diario en las personas a las que acompaño. Aunque en estas páginas voy a centrarme sobre todo en ofrecer recetas para el cuerpo físico, hay que tener en cuenta la importancia de alimentar a los demás cuerpos con herramientas como la meditación, el descanso, un sueño reparador que respete los ritmos circadianos, apartarnos en la medida de lo posible de los aparatos tecnológicos, contactar con la naturaleza, iniciar un proceso de autoconocimiento y hacer ejercicio para mantener nuestro bienestar. Profundizaré en ello más adelante. Por ahora, te invito a aprender a cuidarte y a atenderte.

Reeducar los hábitos para que se conviertan en saludables, llevar una alimentación natural sabiendo qué comemos (cuál es la procedencia de los ingredientes y cómo cocinarlos) y, sobre todo, aprender a escuchar a nuestro cuerpo, que tiene el deseo innato de estar sano, supone un gran reto; aunque para mí, si soy sincera, fue más bien una necesidad».

«Después de experimentar todos los beneficios que me reportaba la alimentación cetogénica y sin querer renunciar a todo lo que había aprendido de la macrobiótica, decidí adaptar la dieta keto a mis necesidades. Fue entonces cuando surgió el bebé que llevo años alimentando: la **alimentación cetobiótica**.

Este tipo de alimentación me ha proporcionado una nueva forma de estar en el mundo, de relacionarme conmigo y con los demás desde un prisma más sano, en gran parte debido a que desaparecieron todas las patologías que mencioné anteriormente. Y cuando digo todas, me refiero a todas y cada una de ellas. Logré librarme de esa sensación tan incómoda y dolorosa que suponía tener el estómago y los intestinos llenos de gases, así como de la vergüenza que me invadía cuando estaba al lado de algún extraño y tenía que aguantarme los gases o levantarme en mitad de la noche infinidad de veces, o cuando no podía dormir con ninguna persona desconocida por miedo a soltarlos estando dormida. Sentir cómo mi intestino se iba debilitando y tomar conciencia de que, efectivamente, aquello que empezó siendo una niña, se estaba convirtiendo en un conflicto al ser adulta. Los herpes labiales recurrentes cada mes, tan dolorosos y a los que ya estaba resignada, también han desaparecido. Nunca en estos cuatro años los he vuelto a tener. Las hemorroides tampoco regresaron, ni las fisuras ni los abscesos anales. Soy consciente de que estoy hablando de temas muy íntimos y delicados que por lo general cuesta compartir, pero a raíz de mi experiencia acompañando a personas y después de leer tantísimos mensajes en los que se me pregunta al respecto, siento que es importante dedicarles unas líneas a estas dolencias tan comunes en nuestra sociedad y tan ocultas por la vergüenza que nos supone expresarlas.

Pues no se queda aquí. Las infecciones de orina que me llevaban a tomar antibióticos cuyo efecto colateral era debilitar mi flora intestinal y deprimir mi sistema inmunitario, consiguiendo así que volviera otra cistitis, también se han ido. Y también las candidiasis, que me obligaban a tener en casa óvulos vaginales para aliviar el picor. No he vuelto tomar un antiinflamatorio para mi menstruación, y esto me parece de las cosas más impactantes. Después de llevar desde los catorce años con dolores que me dejaban en la cama durante los dos primeros días, ver que a los pocos meses de iniciar un nuevo tipo de alimentación se marchaban fue un gran indicativo de que todo mi organismo se estaba desinflamando.

Y es que estamos tan acostumbradas a convivir con todas estas enfermedades que nos resignamos y, al menos en mi caso, nos medicamos, sin saber que la mejor medicina que le podemos dar a nuestro cuerpo es una alimentación cetobiótica.

Otro de los beneficios que me ha reportado este nuevo tipo de alimentación ha sido fortalecer mi sistema inmunológico, de manera que no he vuelto a tener apenas resfriados ni gripes. Ahora pasan como de puntillas, noto tan solo un poquito de malestar que no me impide realizar mi actividad diaria. De igual forma, el pelo, las uñas y la piel también se han visto favorecidos. Siendo coqueta como soy, tener las uñas débiles, el pelo mate y quebradizo y la piel apagada y con granitos no me gustaba nada. ¿Qué hacía? Pues tratamientos de belleza: tirar de productos para disimular. Ahora sé que el parche no sirve, que la belleza y la vida vienen de dentro.

Mi energía, mi querida vitalidad, la concentración, la memoria, la mente despejada, las ganas y la quietud también volvieron como consecuencia de regular mi sistema hormonal y producir cuerpos cetónicos. Y la ansiedad, la temida ansiedad que sufrí durante tantos años de mi vida sin que nadie lo notara y a la que se había unido una depresión que me llevó a medicarme, se esfumó al fin.

[...]

La cocina es mi gran pasión, pero la salud y las personas no se quedan atrás. Por eso ahora disfruto acompañando a personas desde mi experiencia y viendo los cambios que estas advierten en pocos días después de modificar su alimentación. Lo que me propongo con este libro es transmitir mi experiencia, mi investigación en el mundo del autoconocimiento y la salud, lo que a mí me está funcionando. No pretendo aleccionar (ni muchísimo menos reemplazar el consejo o el tratamiento médico), sino orientarte, acompañarte e informarte en el caso de que quieras comenzar a tener unos hábitos más saludables. Lo que deseo compartir es la necesidad de aprender a amar tu cuerpo, de escucharlo y de darle los nutrientes que necesita para que no convivas más con patologías diarias que te dejan sin energía y puedas volver a sentirte vital, alegre y en calma. Somos lo que comemos, así que ¿por qué no le das a tu cuerpo una alimentación de calidad que te permita ofrecer tu mejor versión? Te aseguro que la vida desde aquí tiene otro color».

pp. 14-17

Para más información:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es