

Mel Wells

La revolución de la diosa

Haz las paces con la comida,
ama a tu cuerpo y recupera tu vida



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y Vida natural

LA REVOLUCIÓN DE LA DIOSA

Mel Wells

1.ª edición: enero de 2022

Título original: *The Goddess Revolution*

Traducción: *David George*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2016, Mel Wells

Originalmente publicado por Hay House Inc., USA, en 2016

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-813-8

Depósito Legal: B-19.734-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

De una diosa a otra	11
PARTE I: Mi historia	15
De odiarme estando delgada a quererme estando sana	17
La vitamina perdida (la vitamina del amor)	23
PARTE II: La dieta perfecta	27
La dieta: ¿Una forma de vida?	29
El nuevo santo grial	30
Tu relación con la comida.	33
Cómo saber si eres adicta a las dietas yoyó	40
Cuando la comida te habla	42
¿Es la comida amiga y enemiga?	44
Ninguna dieta te va a salvar. Eres tú quien tiene que hacerlo.	48
Días buenos, días malos, la vía y el vagón	53
Control frente a intuición.	56
Regresa a tu cuerpo	58
No estás rota	59
Cuando haya perdido cinco kilos...	62
Lo que de verdad estás buscando	67
El «estilo de vida» crudo, ecológico, vegano, paleo, sin azúcar, sin gluten y macrobiótico	69
La solución nunca se encontrará en una píldora, un batido, un sobre o una infusión	74
El problema con las comidas en las que puedes comer lo que quieras	76
Las dietas te dicen NO	82

PARTE III: Rompiendo el libro de normas	85
El manifiesto de la diosa	87
¿En qué tipo de relación estás inmersa?	88
Deja de monitorizar y empieza a vivir	91
Rompe también con tu báscula	94
El arte de la abundancia	98
Hacer dieta es un trabajo a jornada completa	101
Tu yo futuro	104
El cuerpo de tus sueños	108
¿Cuál es tu porqué?	110
PARTE IV: Queda saciada: ¿de qué tienes hambre?	113
No puedes comerte tus sentimientos	115
Abandona las distracciones	122
¿Qué te llena?	123
Sé la mujer al mando de tu propia vida	127
Lléname de ti misma	129
PARTE V: Silenciando las dudas	133
Conoce a tu perra delgada interior	135
Tu historial con la comida	138
La maldición de las comparaciones	146
La cultura de las famosas	150
Las vidas en forma de un carrete de las fotos más destacadas en Instagram	153
#Fitspiration (Inspiración para estar en forma)	160
El precio de la perfección	162
Sé amable contigo misma, lo estás haciendo lo mejor que puedes	167
Cómo dejar de mirar las fotografías con lupa	171
Delgada no equivale a feliz	174
¿Estás siendo TÚ MISMA?	178
Complacer a la gente	180
Adiós MDPA. Recibe con los brazos abiertos tu ADPA	183
Miedo a ser juzgada por los demás	188
Otras personas y sus cosas	190
El poder de la sororidad	193
PARTE VI: Siente tu camino hacia la libertad	199
Céntrate en los sentimientos	201
Se trata de comida, no de religión	207
Cómo comer lo que quieras	210
Asumir la responsabilidad	213

Comer fuera de casa sin perder los papeles	215
Los tentempiés	221
Tu sagrada cocina	224
Cocina con amor	229
Sé tu propia experta en ti misma.	233
Reducir frente a eliminar	236
PARTE VII: Viva la diosa: volviendo a enamorarte de tu cuerpo	239
Deberías quererte	241
Cómo amar tu cuerpo DE VERDAD	244
Tu cuerpo es tu mejor amigo	246
Consigue un cuerpo que ames amando tu cuerpo.	251
El perdón	254
Sé la chica L'Oreal	255
La divina responsabilidad de los propios cuidados	259
Acoge los regalos de tus antepasados.	263
Haz ejercicio como una diosa	266
Tu vestuario de diosa	269
Aparecer y hacer el trabajo	272
De una diosa a otra	273
Recursos adicionales	274
Agradecimientos.	275
Acerca de la autora	276

Dedicado a Jackie, mi hermosa madre
y una diosa de los pies a la cabeza

Diosa

Sustantivo

1. Ser femenino con poderes o atributos sobrenaturales a la que adora y en la que cree un pueblo.
2. Un ser femenino que se cree que es la fuente de la vida.
3. Una mujer que está en proceso de aprender, aceptarse y quererse a todos los niveles: mente, cuerpo y espíritu. Una mujer que sabe que tiene una capacidad ilimitada para hacer que su vida sea lo que desee. Una mujer inspirada para dar a los que tiene a su alrededor debido a su sentido de gratitud y abundancia.



*«Tu cuerpo es precioso.
Es nuestro vehículo
para el despertar».*

Buda



De una diosa a otra

Nuestras historias en torno a la comida, el peso y la imagen corporal son, todas ellas, muy personales. Las guardamos muy dentro de nosotras por miedo a ser juzgadas o malinterpretadas. Pese a ello, muchas de nosotras permitimos, secretamente, que rijan nuestro día a día, lo que con el tiempo les permite gobernar nuestra vida. Hablar sobre nuestros sentimientos en lo tocante a la comida y a la vida en nuestro cuerpo imperfecto puede hacernos sentir como si estuviésemos mostrando nuestra alma desnuda.

Estoy segura de que, al igual que yo, has visto esas fotos del «antes y el después» relacionadas con las dietas en las redes sociales; las historias de transformación que comparan las diferencias entre la forma o el tamaño corporal y felicitan a la persona que está a dieta por su «gran logro, trabajo duro y fuerza de voluntad».

Pero... ¿qué sucede si, a pesar de perder peso, nada cambiase realmente en la cabeza de esa mujer en lo relativo a cómo se sentía con respecto a sí misma?

¿Qué sucedería si siguiera en guerra con su cuerpo, a pesar de que éste hubiera cambiado debido a un régimen riguroso? ¿Qué pasaría si todavía no estuviese en paz con lo que viese en el espejo, a pesar de celebrar esta «victoria» con la pérdida de peso y de haber sido elogiada por su entrenador y sus compañeras de dieta? ¿Qué sucedería si siguiera sufriendo cada día con respecto a sus elecciones relativas a la comida y se criticara a sí misma en cada fotografía? ¿Dónde la dejaría eso? ¿Seguiría tratándose de una historia de éxito?

Las verdaderas transformaciones que duran toda la *vida* son los cambios revolucionarios, impresionantes y significativos de mentalidad que, a su vez, se ven reflejados en todas las áreas de tu vida, y no sólo en la forma de tu cuerpo ni en tu porcentaje de grasa.

La experiencia de una mujer no es igual a la de ninguna otra en lo relativo a la comida o su cuerpo.

Tanto si una amiga te ha recomendado este libro como si lo has encargado *online* o lo has comprado en una librería, estoy muy contenta de que lo hayas hecho. Te encuentras en tu propio viaje singular con la comida y con tu cuerpo, basado en tus experiencias y tus condicionamientos, hasta este preciso momento en el que has escogido este libro y has decidido empezar a leerlo.

En este libro compartiré mi propia revolución personal relacionada con la comida, mi peso y mi cuerpo, y te proporcionaré las herramientas y los principios que cambiarán tu vida y que necesitarás para alejarte de lo que podría parecerse la cárcel de tu cuerpo de por vida.

Además compartiré algunas de las historias de diosas inspiradoras que se han unido a la revolución y también han llevado a cabo cambios espectaculares (que han ido mucho más allá de aquello con lo que podría competir un club de dietas). Historias de transformación reales, francas, en las que el cambio se ha dado desde el interior. Puede que no te veas muy reflejada en mi historia, pero quizás una de las tuyas te golpee con tanta fuerza que te caigas de tu silla y te despiertes del tortazo.

Sí, este viaje profundiza mucho más allá de alegrarse por una cifra en la báscula o una etiqueta con la talla en la parte posterior de un vestido.

No estás sola

Millones de mujeres sienten que están viviendo en un cuerpo que no sienten como suyo, mientras que otras viven, cotidianamente, consumidas por las normas de las dietas y por pensamientos obsesivos relacionados con la comida y el peso.

Ha llegado el momento de que nos expresemos y tengamos esas conversaciones sobre la comida, el peso y la imagen corporal que hemos mantenido encerradas dentro de nuestra propia cabeza.

A través de mi propio viaje, mi sanación y mi propia práctica, he descubierto la clave para alcanzar la completa libertad con la comida y en mi cuerpo.

Ahora, el cometido de mi vida consiste en transmitírtelo y que te veas recompensada por el hecho de despertarte cada mañana sintiéndote totalmente cómoda en tu propia piel, libre de normas, libre de miedo o culpabilidad en torno a la comida y lista para obtener lo que quieras de la vida sin verte reprimida por lo que sientes con respecto a tu cuerpo y tus patrones de alimentación no deseados.

La revolución está aquí, diosas.

PARTE I



Mi historia

De odiarme estando delgada a quererme estando sana

«La herida es el lugar por donde la luz entra en ti».

RUMI

Siento una gran pasión por la sanación de la relación de las mujeres con la comida porque a mí me llevó mucho tiempo sanar la mía propia.

Mi mayor miedo fue abandonar mi relación abusiva y adictiva con la comida. Fue mi red de seguridad, mi mejor amiga. Además, casi me destruyó. En un breve espacio de tiempo pasé de ser una adolescente despreocupada a una mentirosa que guardaba secretos. Evitaba las situaciones sociales, me mostraba irritable con mis seres queridos, me sentía asqueada de mí misma, espantosamente avergonzada y abochornada, pero también negaba que tuviese algún tipo de problema.

Empleaba la comida para anestesiar mis sentimientos, para castigarme, para recompensarme. La usaba para tapar buena parte de lo que estaba sucediendo en mi vida a lo que no quería enfrentarme o resolver. Era lo que me ofrecía consuelo, aquello a lo que recurría siempre. Me sentía sola sin ella. Era tan adicta a mis patrones de alimentación destructivos que a veces me sentía como una drogadicta que necesitaba, imperiosamente, ir a rehabilitación.

Hablar de ello ahora es como describir a una persona completamente distinta: una vida totalmente diferente a la que estoy viviendo ahora. Ahora me acepto de todas las formas. Amo y respeto mi cuerpo cada día y ni se me pasaría por la cabeza maltratarlo, pero incluso después de

años en recuperación, sigo sintiendo como si tuviera toda una vida de compensación por delante.

Mientras crecía pensaba que lo tenía todo. Me encantaba mi vida. Me encantaban mis amigos. Se podía decir que también estaba encantada conmigo misma.

Hacer dieta nunca se me pasó por la cabeza: esa palabra ni siquiera formaba parte de mi vocabulario. Mi madre nunca había hecho dieta y yo comía lo que quería (comida basura, básicamente) y participaba en competiciones deportivas y de baile cada mes, cosa que me *encantaba* y que me mantenía muy esbelta y *aparentemente* sana. (*Esbelta equivale a sana, ¿verdad?*).

A los dieciséis años las cosas cambiaron.

Fui a una escuela de artes escénicas para estudiar interpretación (*¡claro que lo hice!*). Desde el principio, la competencia fue palpable, y los comentarios maliciosos y el autocuestionamiento eran la norma. Estaba acostumbrada a ser una gran triunfadora, pero rodeada de otras muchachas adolescentes que estaban desarrollando curvas y criticando su cuerpo, no pasó mucho tiempo hasta que empecé a atenuar mi luz y preguntarme: «*¿Quién soy yo para ser la que siente confianza en su propia piel? ¿Quién soy yo para osar quererme?*».

Quería hacer amigas y encajar desesperadamente, por lo que cuando las otras chicas se quejaban de que estaban gordas, yo me uní también, pellizcándome el vientre y las caderas y haciendo una mueca. Cuando empezaron a hacer dieta, yo también empecé con una.

Pero no podía hacerlo a medias.

Hacer una conocida dieta a base de cereales se convirtió en una competición para ver quién podía perder más peso más rápidamente, lo que se transformó en eliminar los cereales y volverme adicta a los refrescos sin azúcar y el agua con sabores, lo que pronto se intensificó con los pedidos de pastillas adelgazantes por Internet, que inducían sofocos y tiriteras incontrolables por la noche; pero nada de eso importaba, pasar hambre no importaba, entonces era adicta a ver como mi cuerpo menguaba.

De algún modo seguía obteniendo muy buenas calificaciones en mis trabajos del curso y consiguiendo papeles excelentes en obras; pero en mi interior me encontraba en una guerra total conmigo misma, y a

medida que perdía kilos también perdí mi encanto, mi chispa, mi personalidad y me perdí a mí misma.

Echando la vista atrás es fácil ver que lo que en realidad estaba buscando era la felicidad y la autoaceptación que había perdido; pero estaba convencida que eso venía acompañado de una cifra. Si conseguía ese número o talla me sentiría, repentinamente, empoderada y volvería a tener confianza en mí misma.

Súbitamente ya no me preocuparía lo que la gente pensase de mí. Recuperaría mi encanto. Podría vivir la vida que quería; pero de ninguna forma podría perseguir esos sueños hasta haber alcanzado antes ese número perfecto.

Y así, la guerra conmigo misma prosiguió...

Lo que sucedió a continuación me pilló completamente por sorpresa: conseguí un papel en una importante telenovela en el Reino Unido, *Hollyoaks*, y al cabo de un par de semanas mi vida sufrió un gran cambio, me mudé a un apartamento en Liverpool para empezar a trabajar.

Suena como un sueño. Tenía un trabajo bien pagado, salía cada noche en la televisión y empezaron a reconocermme cuando salía por la calle; pero el reverso de la moneda era harina de otro costal. Me encontraba lejos de mi hogar y estaba viviendo sola por primera vez, y no podía soportar verme en la televisión o ver mi fotografía apareciendo en la prensa rosa.

Tenía dieciocho años, estaba abrumada, sola y me encontraba fuera de lugar.

Entonces, en lugar de controlar lo que comía, perdí el control por completo. Empecé a darme atracones como si nunca hubiese visto o consumido comida antes. Era como una mujer posesa. Ni siquiera saboreaba lo que comía: lo inhalaba como si fuese oxígeno. Entonces, por supuesto, la culpa me golpeaba. Tiraba toda la comida y sentía asco de mí misma hasta que las lágrimas me caían por el rostro.

A veces hasta regresaba al cubo de la basura como si fuera una gata salvaje para recuperar las sobras y seguir con mi patrón de comportamiento. Entonces diseñaba un plan para «volver a empezar mañana» y pasar hambre durante algunos días, mientras iba al gimnasio y me machacaba sobre la cinta de correr hasta que estaba tan aburrida que podía llorar, para así «compensar» o «revertir» mi atracón.

***Recuerdo pensar que estaba viviendo el sueño
que siempre había tenido mientras crecía
(¡Tengo un papel principal en un espectáculo
regular de televisión!).
Así pues, ¿por qué me siento tan vacía e infeliz?***

Por mucho que intentaba distraerme saliendo por las noches y con frenéticos derroches en compras para llenar el hueco, sentía una agobiante sensación de soledad y vacío. Era como si me faltara algo y mi adicción a la comida llenase el vacío.

Vi a un par de terapeutas durante esa época, pero decidí no dejarles acceder a mi interior. Una parte de mí seguía queriendo permanecer en el pequeño infierno que había creado: me hacía sentir cómoda y segura. Cuanto más me decía que necesitaba arreglarlo, más permiso me daba a mí misma para seguir repitiendo los mismos patrones. Me decía lo mismo una y otra vez: «Ésta es quién soy. Tendré que vivir así durante el resto de mi vida y nadie puede salvarme».

Cuando mi personaje fue eliminado de la telenovela más o menos en la época en la que llegó un nuevo productor me sentí desolada, pero en retrospectiva creo que un poder superior estaba cuidando de mí. No estaba saliendo adelante en absoluto y había perdido por completo cualquier sensación sobre quién era yo.

Cuando los productores de Hollywood no llamaron a mi puerta, empecé a trabajar como modelo. Me encantaba viajar cada día para las sesiones de fotos (era muy divertido) pero, por supuesto, vino acompañado de más presiones sobre mi cuerpo.

Me presentaba a trabajos, y si mis medidas no eran tan perfectas como «deberían» ser, me enviaban de vuelta a casa y me reemplazaban por otra chica, y cuando conseguía el trabajo, ver las fotos retocadas reforzaba mi creencia de que mi cuerpo necesitaba «arreglos» para hacer que tuviese un aspecto lo suficientemente bueno.

***Sobre todo, cada vez estaba más convencida de
que mi cuerpo tenía que ser perfecto o simplemente
menguar un poquito más.***

Lo que sucedió después hizo que todo mi mundo se tambalease y que tomase conciencia de mi existencia obsesionada conmigo misma.

Durante las Navidades de 2011, a mi querido padre le diagnosticaron un cáncer en fase cuatro y le dieron cuatro meses de vida. Puedo recordar estar en la habitación con él cuando nos lo dijeron. Ese momento lo cambió todo, y los tres (mi hermano Charlie, mi padre y yo) nos apretamos las manos mutuamente antes de derrumbarnos y abrazarnos, temblando. *Cuatro meses* que pasar con nuestro maravilloso padre hasta que llegara su momento y se viera apartado de nuestro lado para siempre.

Mi padre tenía una personalidad alegre y genial, y un carácter exuberante que seducía a cualquiera que le conociese. Entraba en una habitación y la energía que desprendía dejaba encantados a todos. Tenía un aura maravillosa: me sentía orgullosa de decir que era mi padre; y yo era, indudablemente, su chica preferida.

Se cuidaba mucho en muchos aspectos, pero cuando se trataba de la salud, ésta siempre se encontraba en la parte inferior de sus prioridades. «La vida es demasiado corta para estar sano», me decía riéndose cuando le recomendaba que redujese su consumo de beicon y salchichas. Yo no sabía mucho sobre nutrición entonces, pero había leído todos los libros sobre dietas que había y sabía que no se estaba haciendo ningún favor. Tenía sobrepeso, le gustaban la comida contundente y el vino y no hacía ejercicio. (*Quizás, si hubiera podido hacer ejercicio llevando puesto su mejor traje lo habría intentado*).

Esos cuatro últimos meses con mi padre fueron una completa confusión. Cada día me derrumbaba llorando y gritaba y rezaba pidiendo ayuda. Ryan, mi pareja en esa época, fue mi apoyo a lo largo de todo esto, y le estoy muy agradecida por estar ahí conmigo, a mi lado. Hice todo lo posible por pasar tanto tiempo como pude con mi padre, haciéndole sentir más importante, más querido y más cuidado que nadie en el mundo.

Para mi sorpresa, mi padre empezó a buscar libros sobre el cáncer: «Quiero saber cosas sobre este maldito bastardo que me está matando», dijo, lo que me hizo recordar un libro que alguien me había recomendado en una ocasión: *El estudio de China*, el estudio más completo sobre la nutrición y la salud que se había llevado a cabo nunca. Devoré el

libro y me impresionó que para cada tipo de cáncer o enfermedad la respuesta era sencilla: menos alimentos procesados, menos productos de origen animal y más de origen vegetal y una forma de vida más alcalina.

Empecé a animar a mi padre a comer más de los alimentos adecuados, pero tristemente, llegado a ese punto era incapaz de comer mucho y se alimentaba a base de batidos y suplementos alimenticios. Sentía como si hubiese descubierto el secreto mejor guardado del mundo, aunque hubiese sido demasiado tarde para salvarle. En abril de 2012 falleció tranquilamente y se convirtió en mi ángel.

La pena por perderle hizo que me resultase incluso más difícil controlar mi alimentación, pero mi resolución se volvió más urgente y llena de sentido. Nunca me había visto más llamada a compartir un mensaje con el mundo, y decidí empezar a estudiar nutrición para convertirme en una *coach* de salud. No lo consideré una nueva trayectoria profesional: todo lo que sabía era que estaba hambrienta por obtener más información y por difundir este mensaje sobre la prevención del cáncer por doquier y esperaba, a su vez, sanarme también a mí misma.

La vitamina perdida (la vitamina del amor)

Empecé a difundir, por todas partes, el mensaje sobre los beneficios para la salud de la vida basada en el consumo de alimentos de origen vegetal y empecé a crear recetas veganas para ayudar al mundo al combatir la enfermedad. Fue maravilloso.

¿Pero, sanó esto realmente mi relación con la comida y puso fin a la guerra que mantenía con mi cuerpo?

No..., no lo hizo.

Entonces poseía más conocimientos sobre la nutrición y un estilo de vida saludable, pero también disponía de un nuevo conjunto de normas que seguir en lo tocante a la comida: en esencia, una dieta nueva y perfecta que usar y de la que abusar.

Ser vegana no hizo que dejase de odiar mi cuerpo y que tonteara con las calorías. Estaba consumiendo mejores alimentos, pero seguía con los mismos malos hábitos. En lugar de darme atracones de azúcar refinado, estaba atiborrándome de dátiles majhul y frutos secos.

Empecé a pensar que ninguna información nueva relativa a la nutrición podría sanar mi relación con la comida. Estaba buscando un milagro que hiciera que todo encajase y me hiciera sentir feliz en mi cuerpo. Me llevó un tiempo darme cuenta de que estaba buscando en los lugares equivocados.

Ser madre siempre ha sido una de las cosas más importantes para mí. Siempre había sabido que quería tener hijos, pero cuando mi pareja y yo empezamos a tener discusiones serias sobre tener un bebé, eso,

de repente, me golpeó como si me hubiera caído encima una tonelada de ladrillos: *¿Cómo narices iba yo a ser un buen modelo a seguir para mis hijos? ¿Cómo podría seguir con esta forma de comer y de restar importancia a mi cuerpo y transmitir esta mentalidad retorcida a un niño inocente?*

Ni siquiera estaba segura de si podría concebir, dado lo mucho que había trasteado con mi cuerpo. No sólo eso, sino que, además, estaba obsesionada con el aspecto que tenía mi cuerpo. *¿Cómo demonios iba a afrontar el quedarme embarazada y perder rápidamente el peso ganado durante la gestación? Eso estaba destinado a hacerme enloquecer. ¿Llevaría a cabo una dieta depurativa a base de zumos o haría un ayuno estricto el día después de tener a mi bebé? Probablemente. E incluso yo misma podía ver qué caos supondría eso.*

Decidí que algo tenía que cambiar *drásticamente* si quería asumir la responsabilidad de tener hijos y ser un modelo sano a seguir para mis retoños. Me hice la promesa de abandonar mi comportamiento y de hacer las paces con mi cuerpo: hacer que fuese un entorno saludable para criar a un bebé. Decidí tener un año de estar «sana», y no «delgada»: entonces estaría lista para concebir.

Empecé a centrarme en *sanar* mi cuerpo, haciendo ejercicio para estar fuerte, en buena forma y por *diversión* en lugar de por quemar calorías. Dejé de mirarme con severidad frente al espejo cada día y dejé de intentar seguir unas normas estrictas con respecto a la comida.

Tiré el libro de normas y empecé a conectar con mi cuerpo de nuevo y a escucharlo.

Al principio estaba nerviosa. No confiaba en mí misma y estaba atemorizada por si ganaba peso. Sin embargo, estaba determinada a sanar mi cuerpo, así que me deshice de la báscula, de la que tanto dependía cuando buscaba validación cada mañana. Lo que sucedió con el tiempo fue *milagroso*. Parecía como si estuviera regresando a mi cuerpo después de tantos años batallando contra él.

Estuve más presente en la vida de mis amigos y mi familia. Dejé de estar tan crispada en las situaciones sociales en las que estaba implicada la comida. Empecé a cocinar algo más que simplemente comidas de dieta y, de hecho, empecé a encontrar *placer* en la comida: algo que no

había permitido que fuese un deleite y una dicha en mi vida desde que iba al colegio.

Había asumido la tarea de estar delgada como un trabajo *a jornada completa*, y fue todo un alivio abandonarlo y renunciar a él.

Empecé a desarrollar mi mensaje promocionando un enfoque relativo a la salud contrario a las dietas; y con cuantas más mujeres hablaba, más me daba cuenta de cuántas de nosotras estamos librando una batalla aparentemente interminable con la comida y nuestro cuerpo. Es una epidemia.

Pensé que estaba librando una guerra secreta que nadie más comprendería. No tenía ni idea de cuántas mujeres más en el mundo estaban librando batallas similares.

Desde que llevé a cabo este cambio, he desarrollado muchas lecciones y herramientas para ayudar a las mujeres de todo el mundo a volver a enamorarse de su vida y a estar más enamoradas de sí mismas y más en paz con la comida y con su cuerpo de lo que nunca hubiesen creído posible. Y así, a través de este proceso, sorprendentemente, he perdido todo el exceso de peso procedente de mis viejos y malos hábitos de darme atracones. Me di cuenta de que no tenía por qué ser una lucha tan grande. Pero lo mejor de todo es que recuperaré mi *vida* y, de hecho, volví a ser *feliz* en mi cuerpo *independientemente* de lo que pesara.

Las herramientas y los principios que enseñé ahora son los que he aprendido a través de mis propias batallas y las de mis clientas, y eso es lo que he venido a compartir con vosotras en este libro. En las siguientes páginas descubrirás nuevos trucos relativos a la mentalidad para ayudarte a romper con los patrones destructivos relacionados con la comida y a querer a tu cuerpo, de modo que también tú puedas estar más sana y ser más feliz que nunca.

La revolución está aquí, y me emociona que os unáis a mí.



*Ninguna dieta
ni ninguna información nueva
relacionada con la nutrición podrán hacer
que quieras a tu cuerpo.
Ése es el trabajo de la diosa.*

