



**LA INCÓMODA  
TAREA DE  
AMAR EL  
CUERPO**



NUTRICIÓN  
CONCIENCIA

**MINIGUIA**

**GRATUITA**

# CONTENIDO

---

**01**

Aviso legal

**02**

Introducción

**03**

¿Porqué me cuesta amar mi cuerpo?

---

## 04

¿Cuidarse y amar el cuerpo, va de la mano?

## 05

5 formas de empezar a amar tu cuerpo

## 06

Sugerencias



# *Aviso legal*

---

La información contenida en este ebook se proporciona con fines educativos y no tiene la intención de sustituir el consejo médico profesional. Tanto el autor como los editores de este ebook declinan cualquier responsabilidad por posibles daños, lesiones o consecuencias derivadas de la aplicación de la información aquí suministrada.

Se aconseja encarecidamente consultar a un profesional de la salud cualificado antes de realizar cambios significativos en el estilo de vida. Dado que cada individuo es único, las recomendaciones pueden variar. El lector asume la plena responsabilidad de su propia salud y bienestar.



La tarea de amar mi cuerpo ha sido, y sigue siendo, un desafío. A menudo me siento incómoda, llena de miedo e incertidumbre. En algunos momentos, me siento segura y feliz con mi cuerpo, mientras que en otros desearía poder esconderme y pasar desapercibida en cualquier lugar.

Después de muchos años, he llegado a comprender que mi cuerpo nunca fue el problema. El verdadero obstáculo siempre ha sido el constante bombardeo externo que insiste en que debería anhelar un tipo de cuerpo diferente. Sentía que si no estaba constantemente intentando cambiarlo, no merecía sentirme bien ni libre en mi propia piel.

Aunque todavía no me siento completamente segura con mi cuerpo, sería deshonesto afirmar que finalmente he alcanzado total libertad de esa necesidad de modificarlo. Sin embargo, puedo decir con certeza que cada día estoy más cerca de amarme tal como soy, de respetar mi cuerpo y de sentirme cómoda con lo que tengo en este momento.

Espero que esta miniguía te ayude a dar los primeros pasos a esa libertad corporal.



## ¿Por qué me cuesta amar mi cuerpo?



- Nuestros cuerpos son asombrosamente diversos y maravillosamente únicos, cada uno con su propia historia y belleza intrínseca. Sin embargo, en un mundo que a menudo nos bombardea con estándares de belleza poco realistas, puede resultar desafiante amar y aceptar completamente nuestro propio cuerpo. Pero aquí hay algo importante que recordar: el amor propio es un viaje, no un destino, y mereces caminar este sendero con compasión y amabilidad hacia ti mismx.
- Es comprensible que la presión de la sociedad y los estándares culturales puedan hacerte sentir insegurx sobre tu cuerpo. Sin embargo, es crucial recordar que la verdadera belleza reside en la diversidad y en las historias que nuestros cuerpos cuentan.
- Cada cicatriz, marca y rasgo distintivo cuenta una historia única sobre quiénes somos y los desafíos que hemos superado. Así que, en lugar de compararte con imágenes idealizadas, te invito a celebrar tu singularidad y a reconocer la belleza en todas sus formas.



- 
- A lo largo de nuestras vidas, es posible que hayamos enfrentado comentarios hirientes o experiencias dolorosas que han dejado cicatrices emocionales en nuestra autoimagen.
  - Pero recuerda que no estás solx en este viaje. Es importante rodearte de personas que te apoyen y te amen incondicionalmente, y buscar ayuda profesional si es necesario para sanar las heridas del pasado. Con el tiempo y la práctica, puedes aprender a reemplazar los mensajes negativos con afirmaciones amorosas y compasivas que fortalezcan tu autoestima y tu relación con tu cuerpo.
  - También es importante recordar que el amor propio no se trata de alcanzar una imagen corporal idealizada, sino de cultivar una relación amorosa y compasiva contigo mismx.
  - Hazte consciente de todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti: te permite abrazar a tus seres queridos, disfrutar de tus pasatiempos favoritos y experimentar el mundo que te rodea.



Adquiere nuestro nuevo ebook de  
smoothies por tiempo limitado  
COMPRA AQUÍ

# Smoothies

CONCIENCIA

Thalia Mercado



NUTRICIÓN  
CONCIENCIA

By Thalia Mercado

## ¿Cuidarse y amarse va de la mano?

---

- Aunque no siempre van de la mano, es más fácil cuidar de uno mismx en todos los aspectos cuando se ama o al menos tiene la intención de aprender a hacerlo.
- Cuando nos cuidamos a nosotros mismxs, estamos enviando un mensaje poderoso de amor y respeto a nuestro cuerpo, mente y espíritu. Del mismo modo, cultivar el amor propio nos impulsa naturalmente a tomar decisiones que nutren y protegen nuestra salud y bienestar en todos los aspectos de la vida.
- Cuidarse y amarse son dos caras de la misma moneda. El autocuidado es el acto tangible de atender nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales. Incluye prácticas como una alimentación balanceada, ejercicio regular, sueño adecuado, manejo del estrés, establecimiento de límites saludables y buscar apoyo cuando sea necesario. Estas acciones son expresiones concretas de amor hacia nosotros mismos, ya que nos ayudan a mantenernos saludables, enérgicos y equilibrados.

- 
- Por otro lado, el amor propio es el proceso interno de aceptarnos y valorarnos a nosotros mismxs tal como somxs. Implica reconocer nuestra propia valía y belleza intrínseca, independientemente de cómo nos veamos o nos comparemos con los estándares externos. Cuando nos amamos a nosotros mismos, nos tratamos con compasión, gentileza y respeto, y nos esforzamos por cultivar una relación positiva y amorosa con nuestro propio ser.
  - La relación entre cuidarse y amarse se refuerza mutuamente. El amor propio nos motiva a cuidar de nosotros mismos de manera holística, mientras que el autocuidado fortalece nuestra autoestima y confianza en nosotros mismxs. Cuando nos cuidamos a nosotros mismxs, estamos validando nuestra propia importancia y dignidad como seres humanos. Y cuando nos amamos a nosotros mismxs, reconocemos que merecemos ser tratados con dignidad y cuidado en todas las áreas de nuestras vidas.



NUTRICIÓN  
CONCIENCIA

*By Thalia Mercado*

-10%

**SI AGENDAS TU CITA EN LUNES POR  
LA TARDE O VIERNES EN LA MAÑANA**



**L.N.THALIA MERCADO**

**CED.PROF. 9605733**

**COACH EN CAMBIO DE HÁBITOS Y MINDFULNESS**

**EXPERTA EN ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

**MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL**

*Agenda aquí*

[www.nutricionconcienciaslp.com](http://www.nutricionconcienciaslp.com)

## 5 formas de empezar a amar tu cuerpo

---

- **Practica la gratitud corporal:** Dedicar tiempo cada día para reflexionar sobre las cosas que tu cuerpo hace por ti. Puede ser tan simple como apreciar tu capacidad de respirar, moverte, abrazar a tus seres queridos o disfrutar de tus pasatiempos favoritos. Cultivar la gratitud por las funciones y capacidades de tu cuerpo te ayuda a desarrollar un sentido más profundo de conexión y aprecio por él.
- **Cambiar tu diálogo interno:** Presta atención a la forma en que te hablas a ti mismx sobre tu cuerpo. Es posible que estés acostumbradx a tener pensamientos críticos o negativos sobre tu apariencia física. Trata de reemplazar estos pensamientos con afirmaciones amorosas y positivas. Por ejemplo, en lugar de enfocarte en lo que no te gusta de tu cuerpo, enfócate en las cosas que sí te gustan y en lo que tu cuerpo hace por ti.

- 
- **Cuida tu cuerpo con amor:** El autocuidado es una forma poderosa de demostrar amor por tu cuerpo. Esto incluye comer nutritivo, hacer ejercicio regularmente, descansar lo suficiente y practicar actividades que te traigan alegría y relajación. Encuentra formas de mover tu cuerpo que te hagan sentir bien, ya sea caminar al aire libre, bailar en tu sala de estar o practicar yoga.
  - **Celebra la diversidad:** Reconoce y celebra la diversidad de formas, tamaños y colores corporales en todas las personas. Desafía los estándares de belleza convencionales y reconoce que la belleza viene en todas las formas y tamaños. Busca modelos a seguir y representaciones en los medios que reflejen la diversidad corporal y te hagan sentir validado y representado.
  - **Busca apoyo:** No tengas miedo de pedir ayuda si estás batallando con la relación con tu cuerpo. Ya sea a través de amigos de confianza, familiares comprensivos, grupos de apoyo o profesionales de la salud mental, buscar apoyo puede ser un paso importante en tu viaje hacia el amor propio. No estás solo en este camino, y hay personas dispuestas a apoyarte y ayudarte a encontrar el amor y la aceptación por tu cuerpo.



## Sugerencias adicionales

---

- **Practica la aceptación:** Reconoce que tu cuerpo es único y que está en constante cambio. Acepta y abraza tu cuerpo tal como es en el presente, sin juzgarlo por su apariencia o comparándolo con estándares externos. La aceptación es el primer paso hacia el amor propio.
- **Aprende a escuchar a tu cuerpo:** Presta atención a las señales que tu cuerpo te envía. Aprende a identificar y satisfacer tus necesidades físicas, emocionales y mentales. Escucha tus niveles de energía, tu hambre, tu sed y tus emociones, y respóndelas con compasión y cuidado.
- **Evita la comparación:** Deja de comparar tu cuerpo con el de otras personas. Reconoce que cada cuerpo es único y que las comparaciones solo conducen a sentimientos de inferioridad y autojuicio. En lugar de eso, concéntrate en cultivar una relación positiva contigo mismx y aprecia la singularidad de tu propio cuerpo.

## Sugerencias adicionales

---

- **Rodéate de positividad:** Crea un entorno que fomente el amor propio y la positividad corporal. Sigue cuentas en las redes sociales que promuevan la aceptación del cuerpo y la diversidad corporal, rodeate de personas que te apoyen y te animen, y evita los entornos que perpetúen los estándares de belleza poco realistas.
- **Celebra tus logros:** Reconoce y celebra los logros y las experiencias que tu cuerpo te ha permitido alcanzar. Ya sea corriendo una maratón, bailando toda la noche o simplemente abrazando a un ser querido, honra y celebra las cosas maravillosas que tu cuerpo te permite hacer.



*“A veces la incomodidad  
de algunos es la  
liberación para otros”*