

Reset Bienestar

Una nueva forma de empezar a cuidarte

Nutrición consciente + movimiento + acompañamiento real
para personas con poco tiempo



Guía Introductoria

“

*Esto no es un
cambio mágico, es
un cambio POSIBLE*

BIENVENIDOS

Si llegaste hasta acá, probablemente haya algo de tu salud o de tu cuerpo que hoy te esté pidiendo atención.

Tal vez trabajás todo el día, comés como podés, sentís cansancio, estrés, rutinas caóticas con poco tiempo y mucha desconexión, todo esto hace que la alimentación se vuelva reactiva: *comemos lo que hay, cuando podemos y como sale.*

Este desorden impacta en la energía, la digestión, el estado de ánimo y la relación con el cuerpo.

Quizás ya intentaste cambios antes y no duraron. O tal vez sabés que querés hacer algo distinto, pero no sabés bien por dónde empezar.

Esta guía es una puerta de entrada, no una exigencia.

A una forma posible y real de empezar a cuidarte, entendiendo tu contexto, tu ritmo y tu vida.

Mi intención es que, al leerla, te sientas acompañado/a, comprendido/a y con algunas herramientas simples que puedas empezar a usar hoy.

EL PROBLEMA REAL

“No comemos mal,
comemos
desordenado

Muchas personas creen que no cambian porque les falta fuerza de voluntad. Pero, en la mayoría de los casos, el problema es otro.

Vivimos en automático:

- Poco tiempo para pensar qué comer
- Cansancio físico y mental
- Cero ganas de planificar
- Movimiento casi inexistente
- Desconexión del cuerpo

En ese contexto, es muy difícil sostener cambios.

No porque no quieras, sino porque **nadie te enseñó a hacerlo de un modo simple, integrado y posible.**

El bienestar no se construye con exigencia, se construye con *sistemas claros, acompañamiento y decisiones pequeñas que se **sostienen en el tiempo.***

EL MÉTODO RESET

ALIMENTACIÓN + MOVIMIENTO

Reset Bienestar se basa en una idea simple: el cuerpo necesita **estructura y movimiento** para funcionar mejor.

Comer mejor sin mover el cuerpo, genera rigidez.

Mover el cuerpo sin organizar la alimentación genera agotamiento.

Cuando ambas cosas se trabajan juntas, el bienestar se vuelve sostenible



QUÉ SIGNIFICA RESET BIENESTAR?

R - RUTINAS SIMPLES

Comidas y horarios posibles, no perfectos

E - ELECCIONES CONSCIENTES

Aprendé a elegir sin prohibir.

S - SISTEMA, NO FUERZA DE VOLUNTAD

Menos decisiones diarias, más claridad

E - ESCUCHA CORPORAL

Hambre, saciedad, energía, descanso.

T - TIEMPO PARA MOVERTE

Movimiento consciente, no castigo

BIENESTAR

Estado integral de satisfacción y buena calidad de vida.

LOS 3 PILARES DEL MÉTODO

PILAR 1

Alimentación simple y consciente

No trabajo con dietas estrictas ni planes rígidos.

Trabajo con decisiones que se adaptan a tu vida.

Alimentarte bien no debería ser una carga mental más.

Ejemplo cotidiano

Llegás cansado/a, abrís la heladera y no sabés qué comer. Terminás eligiendo lo primero que aparece.

La propuesta:

Reducir decisiones. Tener opciones claras. Entender qué te nutre.

Herramienta práctica

Preguntate antes de comer:

¿Esto me nutre o solo me saca del paso?

No para juzgarte, sino para empezar a registrar.

PILAR 2

Movimiento como conexión - PILATES

Mover el cuerpo no es castigo. Es una forma de volver a habitarlo.

El pilates, trabajado de manera consciente, no busca exigirte más, sino ayudarte a:

- Respirar mejor
- Ordenar tu postura
- Conectar con tu cuerpo
- Bajar el estrés

Ejemplo cotidiano

10 o 15 minutos de movimiento consciente pueden cambiar cómo transitás el resto del día.

Herramienta práctica

Ahora mismo, detenete un minuto:

- Observá tu respiración
- Sentí el apoyo de tus pies
- Relajá los hombros

Eso también es empezar.



PILAR 3

Autogestión con acompañamiento

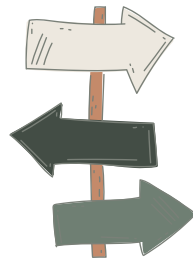
El objetivo no es que dependas de una dieta o de una rutina para siempre.

Es que **aprendas a elegir**.

Que entiendas tu cuerpo. Que **tengas herramientas**.

Ejemplo cotidiano

Saber qué comprar, qué combinar, cuándo moverte y cuándo descansar, sin sentirte perdido/a.

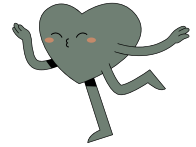


Herramienta práctica

Al final del día preguntate:

¿Qué hice hoy por mi bienestar, aunque haya sido pequeño?

¿QUÉ PODÉS EMPEZAR A HACER HOY?



No intentes cambiar todo.

Elegí una sola cosa:

- Sumar una comida más consciente
- Moverte 10 minutos
- Escuchar tu cuerpo

El cambio real **no es radical.**

Es constante.

Organización alimentaria en la vida real

Es súper útil tener siempre opciones rápidas y reales, para esto te doy algunas ideas simples:

- *TENER LISTO*: Cocinar de más y freezar. Por ejemplo: tartas, muffins salados, panqueques, legumbres ya cocidas, milanesas, cuadraditos de pollo con vegetales cortados.
- *ANTICIPAR*: Lavar y cortar verduras para tener disponibles siempre. Por ejemplo: lechuga en tupper en la heladera, zanahoria rallada en cantidad, vegetales cocidos en el freezer.
- *SIMPLIFICAR Y CONOCER*: Pensar combinaciones posibles. Dejemos de mirar esas recetas geniales pero que nos resultan imposibles de hacer!. Pensemos en el tiempo con el que disponemos, y lo que hay en casa o pudimos comprar. Aprendamos de nutrientes y combinemos de modo consciente e inteligente para armar nuestro plato.

Movimiento

El movimiento no sirve sólo para “quemar calorías”. Sino también para:

- mejorar la digestión,
- regular el apetito,
- bajar el estrés,
- conectar con el cuerpo.

No necesitás entrenamientos extremos para ellos.
Necesitás **movimiento consciente y sostenido**.

Podés comenzar con:

* Realizar 10 minutos de movilidad articular al despertar. Esto sumado a 2-3 veces por semana Pilates, te ayudarán a estar más fuerte, tanto de cuerpo como de mente.

* Hacer respiraciones conscientes con estiramientos.

* Movete incluso en los días más caóticos.

ESTE ES SOLO EL COMIENZO

Si llegaste hasta acá, ya diste un primer paso: empezar a mirarte con más atención.

Esta guía es solo una puerta de entrada. El cambio profundo no se logra en soledad ni en un solo intento, sino con acompañamiento, aprendizaje y práctica.

Acompaño a personas que quieren mejorar su alimentación, reconectar con su cuerpo y moverse de forma consciente a través de:

- Consultas nutricionales personalizadas
- Clases de pilates online (opciones on demand y en vivo)

Todo integrado en un mismo método, simple, posible y pensado para sostenerse en el tiempo.

Si sentís que este enfoque es para vos, te invito a dar el próximo paso y empezar tu camino de bienestar acompañado/a.

Gracias por confiar.

“*El bienestar no se
improvisa, se
acompaña*”

Reset Bienestar
Nutrición + Pilates