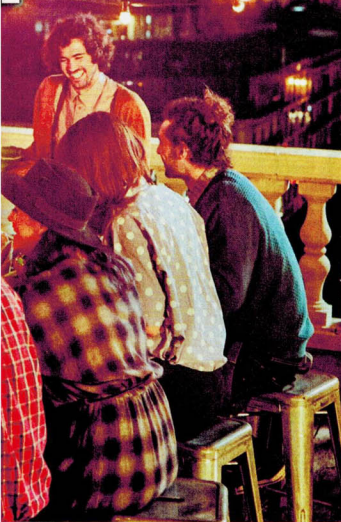


para conectar



Alimentación consciente, en cuatro pasos

■ **Come solo cuando tengas hambre** e intenta dar el primer bocado con los ojos cerrados, paladeando tu plato.

■ **Saborea y disfruta masticando** tranquilamente para degustar bien los alimentos.

■ **Siéntate ante la mesa del comedor** y no delante de la televisión o conectado al teléfono móvil.

■ **Dedícale como mínimo 15 minutos a cada comida principal** y marca las pausas dejando los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado.



necesario desterrar demasiados estereotipos y estructuras instaladas en la sociedad. El famoso "no tengo tiempo" nos priva del placer y nos lleva a una dieta inconsciente.

Entrenar el cerebro

Alimentación y apetito no van siempre de la mano. "A veces, tomamos una bolsa de patatas fritas o un cruasán porque nos sentimos solos, nos aburrimos, estamos enfadados, tenemos ansiedad o porque hemos discutido... Hay algunas personas que se sienten

acompañadas si tienen el estómago lleno, pero cuando esto sucede es porque hemos perdido la sintonía con nosotros mismos, no nos escuchamos y actuamos de forma impulsiva. Comer por un conflicto emocional tiene que ver con no saber gestionar lo que nos pasa. No usamos los alimentos para nutrirnos, sino como una droga, y eso puede hacernos enfermar y nos va a poner gordos", explica la *coach*.

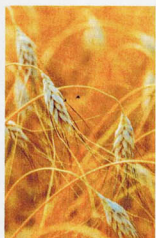
La buena noticia es que el cerebro es moldeable y podemos entrenarlo. Contan

solo ocho semanas de meditación antes de comer, aumentaremos la corteza prefrontal del cerebro, directamente relacionada con las habilidades de inteligencia emocional esenciales para volver a conectar los sentimientos con el estómago.

"Una manera sencilla de empezar es, al llegar a casa cansados, estresados y con ganas de engullir, tomar un vaso de agua muy despacio. Eso crea un espacio físico que detiene el impulso, y nos devuelve al aquí y al ahora".

¡Vacuna, sí!

Los profesionales sanitarios insisten en la importancia de la vacunación para hacer frente a la enfermedad neumocócica, y el papel de los médicos de familia es clave: "Esta vacuna conjugada con la trivalente evita otitis, faringitis, neumonías y la patología neumocócica invasiva".



Un nuevo cereal muy antiguo

El trigo Khorasan Kamut es un trigo puro milenario, cultivado en agricultura ecológica, con beneficios nutricionales y funcionales, que tiene mayor contenido de proteínas y minerales (sobre todo selenio, zinc y magnesio) que el trigo tradicional.

pareja



En lo bueno y en lo malo

La Fundación Más que Ideas ha presentado el libro **"En el amor y en el cáncer"**, que aborda las necesidades psicosociales de las parejas de los pacientes oncológicos con casos reales y soluciones. Caterina Valls, compañera de un paciente, destaca la necesidad de información y recursos que tienen quienes comparten su vida con un enfermo de cáncer. "Desde el momento del diagnóstico sentimos mucha impotencia y eso hace que nos desgastemos

diariamente, algo que desemboca en sentimiento de culpabilidad. Este libro ayuda mucho". Y es que, al igual que el paciente, sus parejas experimentan emociones que son difíciles de gestionar, más aún cuando se colocan en un segundo plano, el de "cuidador". A través de <https://goteo.org/project/en-el-amor-y-en-el-cancer> las personas que deseen apoyar el proyecto podrán hacer microdonaciones. Visita también el hashtag #AMORYCÁNCER.

sexo



El año del orgasmo femenino

La Academia Española de Dermatología y Venereología quiere concienciar a la población sobre la necesidad de adquirir y mantener hábitos sexuales saludables. Para tener una **sexualidad plena y beneficiosa** hay que informarse de las prácticas de riesgo —algunas enfermedades de transmisión sexual son asintomáticas—, protegerse y concienciar a los menores como un paso fundamental para el futuro. En España se producen

anualmente alrededor de 2.500 casos de cáncer de cuello de útero, segundo tumor más frecuente en las mujeres de 15 a 44 años, que constituye un problema real de salud pública. En este particular, la doctora Teresa Puerta, Presidenta del Grupo de ITS, aclara que "la prevención primaria, es decir, la vacunación frente a los tipos más frecuentes de Virus del Papiloma Humano ha demostrado ser segura y muy eficaz".