

Martha Rincón



Simplemente
DIOSAS

Cómo llegar al Olimpo después de los 40

MARTHA RINCÓN

SIMPLEMENTE DIOSAS

Cómo llegar al Olimpo después de los 40

m̄

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Martha Rincón, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4959-8

Depósito legal: B. 2.904-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Rodesa, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. LA MADRUGADA EN LA QUE DESPERTÉ EN UNA REALIDAD PARALELA	13
El día en que encontré una señora en mi espejo	15
CAPÍTULO 1. DECADENCIA O PLENITUD, TÚ ESCOGES	17
El cambio es lo único que no podemos cambiar	21
Mirar hacia atrás para recuperar la fórmula de éxito ante el cambio	25
Lo mejor de la vida ya está aquí. ¿Vas a dejarlo pasar? ...	30
CAPÍTULO 2. ¿QUÉ NECESITAS PARA LLEGAR AL OLIMPO?	35
Que tu cuerpo te acompañe	35
Cómo llegar a la cumbre del Olimpo	37
Conocer como la palma de tu mano los dos templos que vas a habitar	45
Qué hacer una vez que hayas aislado los posibles motivos de los malestares	50
La menopausia no es una enfermedad	53
CAPÍTULO 3. LA CARA OCULTA DE LA ALIMENTACIÓN	56
Qué comemos y por qué	56
Los sabores de la infancia	58

Que la celebración no sea un motivo de tristeza para tu organismo o cómo conjugar lo social y lo saludable sin morir en el intento	62
Hábitos inconscientes: las parejas inseparables	63
Ella no quería, oiga. No quería..., pero se lo comió	66
¿Qué estilo de alimentación propongo?	68
CAPÍTULO 4. ALIMENTOS	71
Un mínimo de nutrición o la lechuga también tiene carbohidratos	73
¿De dónde sacamos la energía?	74
Conoce tus macros	78
Es hora de borrar la pizarra y aprender conceptos nuevos	81
Ninguno de los macronutrientes es nuestro enemigo	83
Demuestra que eres una diosa y que sabes manejar tu fuego interno como tal	84
Energía de diosas: limpia, estable y duradera	86
Manejar los macronutrientes... nivel diosa	91
CAPÍTULO 5. PROTEÍNAS	92
Proteína animal vs. proteína vegetal	95
Proteína: cuánta, cuándo y cuál	100
Cuando la carne es lo más cómodo	103
¿Qué pasa si me excedo con las proteínas?	104
Batidos de proteína: ¿sí o no?	105
Escogiendo la proteína vegetal adecuada	108
¿Cómo incluyo la proteína en mi día a día?	112
CAPÍTULO 6. CARBOHIDRATOS	119
¿Por qué se demoniza a los carbohidratos?	122
Cómo usar los carbohidratos de forma inteligente	129
Cómo evitar los picos de glucosa	131
Carbohidratos de diosas	133
CAPÍTULO 7. FRUTAS	149

CAPÍTULO 8. GRASAS	155
Artemisa, Diana y Palas Atenea, si existieran, comerían aguacate bañado en aceite de oliva	155
Me importa un cacahuete. Ahora vas a entender por qué esto significa importar muy poco	164
¡No quiero engordar con tanta grasa!	165
Freír o no freír, he ahí la cuestión	167
¿Cuánta grasa?	168
 CAPÍTULO 9. LOS VEGETALES	 171
El secreto mejor guardado por las diosas	171
¿Cuáles son las crucíferas?	175
 CAPÍTULO 10. COME COMO UNA DIOSA	 177
Cómo repartir los macronutrientes	177
Una diosa no come ultraprocesados	179
Pan y lácteos: ¿son de diosas?	183
Ya eres lo suficientemente dulce, no necesitas azúcar	198
 CAPÍTULO 11. CUÍDATE COMO UNA DIOSA: PORQUE TE QUIERES, NO POR OBLIGACIÓN	 202
Motivación para seguir en el camino	202

Capítulo 1

DECADENCIA O PLENITUD, TÚ ESCOGES

Piensa en lo que hiciste desde tu nacimiento hasta los veinticinco o treinta años. Piensa en lo que cambiaste, lo que soñaste, en todo lo que ocurrió. Te pido que detengas un momento la lectura para recordar ese bloque de tu vida. Toma notas si quieres. De hecho, te recomiendo que lo hagas. Es importante que te tomes tu tiempo para recordar lo que hiciste durante aquellos años, cuáles fueron los momentos más memorables. Piensa en todo lo que te hizo sentir bien, en tus éxitos y fracasos. Solo entonces, cuando hayas hecho un catálogo mental o por escrito de lo ocurrido en los primeros veinticinco o treinta años de tu vida podrás seguir adelante con la lectura.

¿Ya está? Sigamos.

Ocurrieron muchísimas cosas, ¿verdad que sí? Disfrutaste, lloraste, te ilusionaste. Lograste algunos de tus objetivos y sueños, pero otros se quedaron por el camino. Más allá de lo que ocurriera, estoy segura de que tu balance final es que valió la pena. Mejor o peor, con más o menos fortuna, lo importante es que viviste. VIVISTE, en toda la extensión de la palabra. Quiero que veas este verbo en mayúsculas, porque es importante. Quiero que recuerdes de la forma más intensa que seas capaz esa manera en la que durante los primeros años de tu vida te sentías viva. Aun cuando

tus circunstancias hayan sido difíciles, aun cuando hayas pasado por mucho sufrimiento, estoy segura de que puedes identificarte con la idea de que en esa primera etapa te sentías VIVA.

Ahora quiero hablarte de algo que estoy segura cambiará la óptica que tengas de tu edad actual. No sé cuántos años tienes en el momento en el que lees este libro: ¿cuarenta? ¿sesenta? Da igual. La esperanza de vida actual para las mujeres es de ochenta y seis años en España y de setenta y ocho en América Latina. Hablamos de un promedio que se obtiene tanto de la gente que se cuida como de la que no. Esto es importante, puesto que no hace falta ser científico para saber que cuidándote lo más probable es que vivas más años de los que marca el promedio. Bien, sigamos. Hemos dicho que contamos con una esperanza de vida de ochenta y seis años, setenta y ocho en el peor de los casos. Por lo tanto, podríamos suponer que te queda por vivir un tramo similar a los veinticinco o treinta años que acabas de recordar.

Lo que quiero que veas es que, si todo va bien, nos queda un tramo que, no sé tú, pero yo no quiero recorrerlo a rastras. No quiero recorrerlo esperando sentada a que llegue el final. Y, sobre todo, no quiero recorrerlo cargando a costas dolores, achaques y falta de energía e ilusión. Es un tramo largo, en el que aún puedo hacer muchas cosas. En la medida de lo posible, quiero seguir creciendo, soñando, sintiéndome VIVA como lo hice en la primera mitad de mi vida. Perdona, no me he expresado bien. No quiero recorrerlo como en la primera mitad, sino mejor, mucho mejor, porque ahora dispongo de herramientas que antes no tenía. Los errores de la juventud ya no los cometo y estoy segura de que tú tampoco. En muchos aspectos sé lo que funciona y lo que no. Ahora sé quién soy, lo que me gusta, lo que estoy dispuesta a aguantar y lo que no. Conozco mis puntos fuertes y mis debilidades y ese conocimiento juega a mi favor en todos los terrenos de la vida. Cuento con afectos firmes. Quizás sean pocos o muchos, pero todas tenemos, a estas alturas del partido, al menos una persona (amiga o familiar) que nos apoya, aunque solo sea prestándonos sus oídos y su hombro cuando lo necesitamos. Si te parece que ahora estás en desventaja respecto a los primeros años de tu vida, quizás te falte un poco de objetividad. Puede que no estés

viendo el cuadro completo. No tienes las fuerzas de la juventud, pero tienes experiencia y, créeme, esa es una carta más potente. Con los cuidados adecuados para tu edad puedes contar con una energía que poco tiene que envidiarle a la que tenías a los veinte o treinta años. Así que, si piensas que lo mejor ha terminado, que para ti ha llegado el momento de sacar una sillita al fresco para sentarte a observar la vida, te invito a reflexionar.

Sumamos conocimiento de nosotras mismas y experiencia en el mundo. Pero ¿qué es lo que restamos? ¿Eres consciente del lastre que te has quitado? Probablemente te hayas parado a pensar en lo bueno que has perdido, pero no en lo malo que has restado. Ya no arrastras muchas de las cosas que te frenaban en tu juventud. La gran mayoría de nosotras nos hemos quitado vergüenzas, nos hemos sacudido el qué dirán. Hemos aprendido que cuando nos equivocamos el mundo no se acaba, por grave que haya sido la equivocación. Aun con las cosas que no tienen solución, la vida sigue. Incluso después de tristezas o desilusiones enormes somos capaces de volver a encontrar cosas que nos gustan, espacios que disfrutamos. Ahora, cuando nos caemos ya no importa tanto porque sabemos levantarnos, lo hemos hecho mil veces. Hemos restado el tremendismo que nos paralizaba en la juventud. Seguro que, si lo piensas, encuentras otros lastres que te has quitado, pues todo lo innecesario lo hemos dejado atrás. Por muy testaruda que seas o por mucho que te cueste cambiar, seguro que te has liberado de muchas cosas que en el fondo no importan. Déjame que te muestre la ecuación:

Unas buenas reservas de energía diaria (con los cuidados adecuados) + la experiencia + la perspectiva correcta (adquirible si es que no la tienes) - las inseguridades de la juventud = PLENITUD.

Este es el momento de ser la diosa de tu propia vida, de reclamar la plenitud. Por supuesto, esto es opcional. La plenitud no es obligatoria. Estás en todo tu derecho de abandonarte si no quieres

trabajar en ti misma, puedes dejarte en manos de la suerte. Nadie tiene derecho a juzgarte, porque después de todo es tu vida y tú decides. Eso sí, a los cuarenta, cincuenta o a la edad que tengas, lo que sí es obligatorio es elegir. Los caminos se bifurcan: el cuidado o el abandono, la plenitud o la decadencia, arrastrarte o bailar con la vida. No puedes quedarte parada porque la vida sigue, con o sin tu consentimiento. No hay un tercer camino, solo el de hacerte cargo de tu vida o el de dejarla en manos de otras personas.

¿Cuál es la diferencia? El primer camino, que es el de tomar las riendas, implica trabajo. El segundo parece más cómodo, aunque en realidad no lo es. Verás, la salud es gratuita en la juventud. No ignoro que hay excepciones, tales como enfermedades congénitas o accidentes, pero en general durante la juventud conservamos la salud a pesar de que no la cuidemos. Al llegar a la mediana edad, la cosa cambia: la salud hay que trabajarla. Hay que combatir los malos hábitos adquiridos en la primera parte de nuestra vida. El enemigo interno es mucho más peligroso que cualquiera que nos pueda venir del exterior. ¿Que cuál es ese enemigo interno? El que nos lleva a comer alimentos dañinos para nuestro organismo o a dar rienda suelta al estrés sin poner nada en la balanza que lo contrarreste. Es ese enemigo interno el que te lleva a quedarte sentada en el sofá en lugar de moverte, el que te incita a mantener relaciones tóxicas, el que te hace desear que las cosas fueran de otra manera sin hacer nada para que cambien. El enemigo interno es, en pocas palabras, el que elige la inacción frente a la acción. Se podría decir que es más cómodo no tomar las riendas de tu vida, pero no estoy de acuerdo con esa afirmación. Yo no vivía más cómoda con los síntomas del desequilibrio hormonal, ni con esos kilos de más que me impedían subir unas escaleras sin que sintiera que se me salía el corazón por la garganta. No estaba más cómoda cuando todo me hacía gruñir o llorar, cuando no tenía fuerzas ni para salir a divertirme.

No hay un tercer camino. Sólo el de hacerte cargo de tu vida o el de dejarla en manos de otras personas.

El segundo camino, por el que dejas que la vida te lleve y que otros se hagan cargo de ti y de tu salud, puede parecer atractivo porque no conlleva ni el trabajo diario, ni la lucha con la parte de ti que te destruye, pero es un camino de deterioro más rápido, tanto por dentro como por fuera. Se te notará más el paso del tiempo y difícilmente eso te va a hacer sentir bien. Por mucho que adoptes la resignación como forma de vida, el deterioro rápido y en picado va a hacer mella en tu autoestima y, por ende, en cómo experimentas la vida. Pero ojalá el deterioro rápido del que hablo se quedara tan solo en los signos externos. Lamentablemente no es así. Si se nota por fuera, mucho más se nota por dentro. Sabes que estoy hablando de achaques múltiples en el mejor de los casos y, en el peor, de enfermedad. Los dolores, la falta de energía y de ánimo no son los mejores compañeros de viaje. Recordemos que, según las estadísticas, aún nos quedan años de viaje. No un día ni dos: años. Así que no creo que el camino llamado abandono sea el mejor. Personalmente, prefiero trabajar en mí para así poder seguir VIVIENDO con mayúsculas. No como lo hice en los primeros veinte años de mi vida, porque será diferente. Eso sin duda. Aunque lo más probable es que también sea mejor.

¿Me he vuelto loca? ¿Cómo va a ser mejor la etapa a partir de los cincuenta? Verás, no lo digo yo, a las estadísticas me remito. Son estas las que indican que muchas personas encontraron en sus décadas de los cincuenta y los sesenta la etapa más plena de sus vidas. La de la mayor felicidad. Los motivos son múltiples: menos obligaciones, más estabilidad económica, mejor conocimiento de sí mismos, menos preocupaciones superfluas, saber lo que quieres y por qué. Después de los cuarenta, por regla general, sabes que el tiempo vale oro y que hay que disfrutarlo. Puedes unirme a las estadísticas o puedes quedarte fuera. Ya sabes, todo es opcional menos tomar una decisión. ¿Qué escoges: decadencia o plenitud?

EL CAMBIO ES LO ÚNICO QUE NO PODEMOS CAMBIAR

Separemos lo objetivo de lo subjetivo. Se trata de un ejercicio muy poderoso para sentirte bien y hacer las paces con el tiempo:

Objetivo: estamos envejeciendo. Vamos a hacernos mayores, cada día más.

Subjetivo: lo que significa ser mayor y cómo te sientes al respecto.

El cambio es lo único de la vida que no podemos cambiar. En el mundo, lo único que no se mueve, que no cambia, es lo que está muerto. Incluso las piedras, por estáticas que parezcan, van cambiando con el paso del tiempo. Lo mejor es hacer las paces con la idea del cambio puesto que es obligatorio, no opcional. ¿Te parece imposible? ¿No quieres? ¿Te resistes a hacerte mayor? Te sugiero que disfrutes del trayecto y fluyas en vez de enzarzarte en un combate que, por mucho que quieras, no vas a ganar. Trabajar con el tiempo y no en contra de él no es sino una cuestión de perspectiva y de un continuo trabajo interior.

Empecemos por tomar otra perspectiva, ya que eso nos permite alejarnos del pequeño punto en el que nos encontramos sobre la larga línea del tiempo. Cuando nos centramos solo en lo que vemos aquí y ahora nuestra visión es muy limitada. Sin embargo, cuando ponemos las cosas en perspectiva, es como si nos elevaráramos. Entonces adquirimos la visión del águila y gozamos del privilegio de ver el cuadro completo. Levanta el vuelo conmigo y observemos el cambio: cómo lo asumías antes y cómo te lo tomas ahora. Para la mayoría de personas no supone un gran trauma pasar de un escalón a otro durante la primera mitad de la vida. Quiero decir que no solemos resistirnos a dejar de ser ese bebé que no se desplaza para convertirnos en el que gatea. No nos molesta empezar a caminar. A la mayoría nos encanta que nos digan «¡qué mayor eres!» cuando aprendes a atarte los cordones de los zapatos y deseamos con todo nuestro corazón que el tiempo vuele para poder ser más y más mayores. Sentimos que cada paso hacia el nuevo escalón nos lleva hacia algo mejor. ¿Más privilegios quizás? ¿No tener que pedir permiso? ¿Más autonomía? Nos movemos sobre la línea del tiempo no solo con soltura, sino con felicidad e ilusión. Lo mismo ocurre cuando pasamos de la infan-

cia a la adolescencia. No es raro empezar a fumar o maquillarte para parecer más mayor. Tenemos prisa por crecer y no nos resistimos al cambio. Nos vamos felices a estudiar lejos de casa, nos ilusionamos cuando por fin vivimos solas o en pareja, trabajamos, nos casamos, tenemos hijos, compramos un coche... Cambios, cambios y más cambios. Cambios deseados, buscados en muchos sentidos. Hasta que nuestra percepción cambia. No cambian los demás, ni cambia el mundo, sino nuestra forma de relacionarnos con el cambio. Nos estancamos y ya no queremos cambiar.

Nos paralizamos. Ocurre algo que funciona como detonante y a partir de ese punto nos petrificamos. Ya sabes, te miras al espejo y no te reconoces. Te dicen algo que te echa todos los años encima. Pones en tu tarta de cumpleaños un número de velas que consideras fatídico. Es algo subjetivo, ya que hay quien piensa que a los treinta se ha hecho mayor y, en cambio, quien sitúa la barreira en los sesenta o más allá.

Quizás estés pensando: «Martha, oye. ¡Para! No es lo mismo. No hay ni punto de comparación entre lo que pasó antes en mi vida y lo que pasa ahora. Antes crecía, me hacía mujer, iba hacia mejor. Ahora veo en el espejo y siento en mi cuerpo solo cosas que no me gustan». Este libro trata precisamente de cómo ir a mejor. No solo porque es posible que sigas yendo a mejor, sino porque es lo natural. Cuando tratas a tu cuerpo y a tu autoestima como merecen, estas te recompensan con creces. Por supuesto que habrá cambios, eso es lo que quiero que veas con este capítulo. Pero eso no significa que dichos cambios deban ser a peor. Eso sí, para que te gustes y sigas disfrutando de la vida como lo hacías antes es importante comprender dónde estás y hacia dónde evolucionas. Ese es el trabajo que deseo que hagas en este capítulo. Que te eleves desde tu momento actual para adquirir la perspectiva necesaria y así poder fluir con el cambio.

Trabajar con el tiempo y no en contra de él no es sino una cuestión de perspectiva y de un continuo trabajo interior.

El cambio es lo único que no podemos cambiar, ¿recuerdas? Veamos cómo reaccionabas ante los cambios no deseados en la primera mitad de tu vida. Quiero que recuperes esa actitud si es que la has perdido. Al inicio de nuestras vidas nos salieron dientes, se nos cayeron. Nos salió acné, se curó. Nos crecieron los pechos y algunas no recibimos ese cambio con alegría. Créeme, a mí no me hizo ninguna gracia, en vez de presumirlos me encorvaba para esconderlos. Muchas de mis amigas se cubrían la boca con la mano para que la gente no notara que se les había caído algún diente de leche. Pasamos por algunos cambios físicos que no nos gustaron, pero no nos quedamos ancladas en ello. Dejamos que la molestia llegara y se fuera con tanta soltura que seguimos adelante con nuestras vidas sin pensar en los momentos en los que los signos visibles del tiempo nos habían hecho sentir mal al vernos al espejo. En otras palabras, ya hemos pasado por aquello de mirarnos al espejo y no gustarnos, lo que estás viviendo ahora no es nada nuevo. La diferencia es que en el pasado convivíamos con el cambio y, sobre todo, lo dejábamos ser. Seguíamos disfrutando, planificando, *viviendo* sin pensar en los cambios.

Deja ser a los cambios. Toma las medidas necesarias para que no te aplasten como si te hubiera pasado un tren por encima. Esas medidas se llaman cuidados adecuados. Así como ante el acné hormonal de tu adolescencia tomaste medidas, quizás poniéndote alguna crema de farmacia, quizás yendo a un dermatólogo o sencillamente reduciendo la cantidad de chocolate que comías, de igual manera *actúa* para que los cambios que ya estás viviendo y los que estén por llegar no pasen sobre ti descontrolados. Pero no te resistas, no vas a ganar.

Ya hemos pasado por aquello de mirarnos al espejo y no gustarnos, lo que estás viviendo ahora no es nada nuevo.

MIRAR HACIA ATRÁS PARA RECUPERAR LA FÓRMULA DE ÉXITO ANTE EL CAMBIO

Al elevarnos sobre la línea del tiempo podemos ver el camino recorrido. Aprovecha el punto en el que te encuentras para ver los aciertos y errores cometidos en tu forma de afrontar el cambio. Aprovecha esa ventaja, aprende de tu paso por la vida y aplica lo aprendido para que lo que está por venir sea mejor. Flexibilidad e ilusión, esas dos cosas son las que nos caracterizan a nivel colectivo a la hora de abordar el cambio al principio de la vida. Yo añadiría un ingrediente más: la curiosidad. Con flexibilidad, ilusión y curiosidad, el tramo de vida que tienes por delante seguirá siendo una aventura. Vamos a desglosar estos tres aspectos:

Curiosidad

En el pasado teníamos curiosidad por ver lo que nos esperaba en cada uno de los escalones siguientes. Queríamos saber cómo era hacerse mayor, cómo era vivir fuera de la casa paterna, etcétera. El error que muchas personas cometen en la segunda mitad de la vida es pensar que todos los escalones que quedan serán iguales, que ya lo han visto todo. Sin embargo, la característica de la vida es el cambio, así que de ninguna de las maneras el tramo que te quede por recorrer va a ser igual a lo que ya has visto. ¿Van a suceder cosas malas? ¿Cosas que no te gusten? Garantizado. Lo mismo ocurrió ya en el pasado. No todo nos gustó en la primera etapa de nuestra vida, pero tampoco todo fue malo. De hecho, las etapas que ya has dejado atrás estuvieron pobladas por tantas cosas buenas que por eso te resistes a pasar página. ¿Por qué ahora las cosas van a ser solo malas? Bueno y malo en distintas dosis, esa es la receta de la vida. En el pasado nada mataba nuestra curiosidad. Nada nos quitaba las ganas de ver qué venía después. La curiosidad es siempre un combustible magnífico para la felicidad, es energía pura. Cuando se te acaba la curiosidad te cuesta levantarte de la cama por las mañanas. Cuando piensas que ya nada podrá sorprenderte, la vida deja de ser una aventura. Recu-

pera la curiosidad. Investiga lo que la vida tiene para ti. Mira con curiosidad también tus reacciones. Es muy diferente y mejor si observas tus emociones, del tipo que sean, desde la curiosidad, en lugar de enjuiciarlas. ¿Estás triste? Ábrete a la curiosidad de investigar por qué sin buscar culpables. Aprende más de ti misma a través de tu tristeza, de tu felicidad y de tu rabia.

Flexibilidad

¿Has analizado lo que hacías en el pasado ante las cosas buenas, malas e incluso ante las aburridas? Las afrontabas con flexibilidad. Si sigues aquí es porque nada te rompió, por duro que fuera. Nunca te hiciste tan rígida como para que los vientos de la vida pudieran quebrarte. Observa la naturaleza: el junco flexible se dobla y luego vuelve a su sitio cuando acaba el temporal. La rama rígida, en cambio, acaba rompiéndose. Sé junco, naciste como tal. Párate a recordar todas las veces que te comportaste como un junco en el pasado.

Flexibilidad significa adaptarse a las circunstancias, algo en lo que todos somos maestros en la primera mitad de la vida. «¡Martha, para! Ahora las cosas son diferentes. Ahora no soy joven. Tengo arrugas, el óvalo de mi cara ha perdido definición, no tengo la misma energía. Me canso, no duermo bien». Te entiendo. La lista de todo lo que ha cambiado desfavorablemente puede ser muy larga para algunas personas. No es lo mismo cuando el cuerpo nos cambió porque nos desarrollamos sexualmente que ahora, que nos cambia porque las hormonas sexuales nos abandonan. Expandirse o encogerse evidentemente no es lo mismo. Pero esas son las reglas del juego y allí es donde más puede ayudarnos la flexibilidad. Flexibilidad es saber encontrar la manera de cubrir tus necesidades a pesar de las reglas del juego, no solo cuando el viento sopla a tu favor. No te quedes paralizada porque las cosas no son como querrías. Ya ocurrió en el pasado, miles de veces. Las cosas no eran como deseabas, pero contrastaste la manera de salirte con la tuya. Aprendamos a ver las cartas que tenemos hoy. Todas las cartas, no solo las más evidentes. Seas quien seas, te

encuentres como te encuentres, en este momento tienes muchas cartas. Es ley de vida. Has vivido bastantes años y ese hecho único hace que cuentes con herramientas que no tenías en la juventud. Mira las cartas que tienes y no las que te faltan. Úsalas para seguir ganando en el juego de la vida. Echa la vista atrás para sacar del pasado esas actitudes que te ayudaban. Como la fuerza o la flexibilidad. Aprovecha lo que juegue a tu favor. ¿Eres muy hábil mentalmente? Quizás seas muy agradable. Puede que seas buena comunicadora o que negocias como nadie. Tal vez seas dulce y eso pueda ayudarte. No menosprecies ninguna capacidad de las que te hacen manejarte bien con la gente, después de todo es a través de otras personas como podemos encontrar ayuda y obtener lo que necesitamos en todo momento. Explota conscientemente lo bueno que tengas, eso también es ser flexible.

Algunas veces recibo mensajes en los que su autora me explica algún problema y veo actitudes estancadas en el «ya no soy joven». Es usar la rigidez en vez de la flexibilidad. Ver las cartas que faltan en lugar de las que tienes. A veces ni siquiera hace falta juventud para abrir las puertas que imaginas exclusivas para alguien joven. A veces las puertas ni siquiera están cerradas, tan solo tienes que acercarte y entrar. Todo lo que te haga sentir limitada y te reste felicidad incumbe a una parte de tu salud: la emocional. De allí que insista en que recuperes esa actitud fresca de la primera mitad de tu vida.

Flexibilidad es saber encontrar la manera de cubrir tus necesidades a pesar de las reglas del juego, no solo cuando el viento sopla a tu favor.

Ilusión

Esta cualidad va de la mano de la flexibilidad, es su mejor aliada. Si en la primera mitad de nuestra vida siempre encontrábamos la manera de salirnos con la nuestra, si nos adaptábamos a las circunstancias y dejábamos que los sentimientos poco agradables

pasaran de largo sin aferrarnos demasiado tiempo a ellos, era porque teníamos ilusión. Esta se traduce en sueños y proyectos. Es importante tener proyectos grandes, medianos y pequeños. En la primera mitad de la vida buscábamos las puertas abiertas en vez de quedarnos mirando las cerradas. La ilusión nos impulsaba más de lo que pudieran frenarnos los impedimentos. Así que, si no la tienes, haz lo que haga falta para recuperar la ilusión, ya que es uno de los pilares para envejecer bien. He tenido la suerte de conocer a muchas personas que encontraron una ilusión tan potente que los mantuvo hasta sus últimos días con un ímpetu que nada tiene que envidiar al de la juventud. Personas apasionadas con su trabajo, con su familia o con algún hobby. Me refiero a esa gente que, por ejemplo, se niega a dejar de trabajar porque el trabajo es lo que les infunde vida. Cada uno sabe dónde está el motor de su ilusión. La fuente de la ilusión de una persona puede ser una sola para toda la vida o ir cambiando a lo largo de los años. Lo importante es que encuentres dónde está el motor de tu ilusión. Nadie ha escrito el libro de las reglas sobre lo que te puede ilusionar y lo que no. Solo tú puedes rastrear dentro de ti para encontrar las cosas que te encienden. Pero créeme, sin ilusión es difícil recuperar la flexibilidad de la juventud.

Ahora bien, hay un matiz que no puedo dejar de compartir contigo porque es lo que evita que la ilusión se convierta en desilusión. Obviamente no queremos lo segundo porque produce el efecto contrario. En vez de levantarte, te aplasta. En vez de inspirar curiosidad por la vida, te hace sentir que ya lo has visto todo. Y, lo más importante, en lugar de hacerte sentir vital, te hace sentir mayor. Para evitar la desilusión ten presentes estas dos cosas:

- 1 Los sueños se convierten fácilmente en frustración cuando no los convertimos en proyectos.
- 2 La ilusión se alimenta de proyectos de todos los tamaños: grandes, pequeños y diminutos. Necesita comer continuamente, así que no te plantees solo grandes proyectos.

Una cosa es soñar y otra proyectar. En el primer caso, nuestra ilusión se queda en la imaginación. En el segundo, usamos nuestra imaginación, nuestra inteligencia y todos los medios de los que disponemos para trazar un plan. En otras palabras, bajamos el sueño de las nubes para ponerlo en el mundo de la acción.

Lo que más me ha ayudado a dejar de «sentirme vieja» ha sido dejar de soñar para proyectar cada día. Empecé a sentirme así cuando algo dentro de mí me decía, «Ya no puedes cumplir tus sueños. Eres demasiado mayor para este sueño. Ya no tienes tiempo para este otro». Al tener proyectos (en vez de sueños) te obligas a ser objetiva, a descartar lo imposible y las cosas que no son para ti. Los proyectos te mantienen activa, te recuerdan que eres válida, útil, capaz. No puedes sentirme caduca cuando estás empoderada. Así que no sueñes, proyecta y planifica. Mi recomendación es que dividas en pequeñas metas y objetivos los proyectos grandes, así te mantendrás motivada. Como te decía antes, la ilusión se alimenta de proyectos de todos los tamaños y necesita comer continuamente, por lo que no menosprecies ningún proyecto. Nada es demasiado pequeño para tu ilusión. Algunos proyectos válidos para alimentar tu ilusión son, por ejemplo, ir a la peluquería a cambiarte el color de pelo, cambiar tus cortinas en casa o aprender a hacer ganchillo. Recuerda que las pequeñas cosas también alientan tu chispita interna. Recupera la magia de las pequeñas cosas, espera ese día en el que vas a tomarte un café con tus amigas igual que cuando eras pequeña y esperabas la fiesta de cumpleaños de un compañero de clase. Y, por supuesto, ten ilusiones grandes si es que así lo deseas. Divídelas siempre en etapas, para que puedas ir marcando hitos en tu lista mental. Así estarás alimentando el fuego de la ilusión.

Mejorar tu salud, cambiar la manera en la que ves tu edad, bajar de peso. Todo eso son proyectos que, con la actitud adecuada, pueden llenarte de ilusión. Abórdalos con curiosidad. ¿Qué pasará si lo intentas? ¿Qué ocurrirá si te apuntas a un gimnasio o si pruebas una nueva forma de alimentarte? Abórdalos también con la actitud que tenías en la primera mitad de tu vida, buscando la manera de sortear los obstáculos y de sustituir las herramientas de las que no dispongas. Cuando te des cuenta habrás recuperado la flexibilidad del junco y estarás otra vez disfrutando del viaje.

LO MEJOR DE LA VIDA YA ESTÁ AQUÍ. ¿VAS A DEJARLO PASAR?

Seguro que has escuchado aquella frase que dice «lo mejor está por venir». Me gusta. Es optimista y nos alienta a esperar el futuro con una sonrisa. No obstante, voy a decirte algo que no debería desanimarte, sino todo lo contrario. Quiero que sea como la alarma de un despertador para que te pongas en marcha sin perder ni un minuto. A nuestra edad, lo mejor NO está por venir, sino que ya está aquí. Mi pregunta es: ¿vas a dejarlo pasar? Ya hemos hablado sobre las encuestas que indican que, para mucha gente, el momento más pleno de su vida ha empezado después de los cincuenta. No permitas que se te escape este momento de oro, disfrútalo con toda la intensidad de la que seas capaz. Claro que para que no se te escape el mejor momento, son necesarias dos cosas:

- 1 Saber que, en efecto, estás en una etapa maravillosa.
- 2 Sentirte bien y contar con la salud, energía y disposición necesarias para exprimir el momento.

Entonces surge la pregunta obligada, esa que me hacen algunas seguidoras que se encuentran sumidas en el malestar de una mala menopausia: ¿me voy a volver a sentir bien en algún momento? Permíteme el *spoiler*: sí. Definitivamente sí. No solo puedes volver a sentirte bien, sino que es muy probable que alcances ese afortunado punto en el que te sientes mejor que nunca. Ya ves, te he resumido el capítulo en dos líneas. No por nada, sino porque sabiendo el resultado querrás seguir leyendo lo que viene a continuación. Los desequilibrios hormonales repercuten negativamente tanto en tu salud física como en tu estado de ánimo. Más adelante veremos cómo los cambios de estilo de vida te ayudarán a mantener a tus hormonas tranquilas. Sin embargo, hay una actitud que puede robarte los mejores años de tu vida. Me refiero a la actitud que suele expresarse con la frase «ya estoy mayor». Esta o cualquiera de sus

variantes. Ya sabes: «Estoy vieja, ¡Qué mayor! Yo ya no... Será la edad», etcétera. ¿Cómo vas a sentirte bien y llena de entusiasmo si te dices varias veces a la semana que ha llegado el momento de los recortes en las cosas buenas de la vida? Cuando te dices que estás mayor o que ya no puedes, estos son los mensajes que te envías:

- Reducción de posibilidades en muchos ámbitos.
- Reducción de la vitalidad.
- Reducción de la salud.
- Reducción de la belleza.
- Reducción en muchos sentidos.

¿Cómo vas a sentirte bien y llena de entusiasmo si te dices varias veces a la semana que ha llegado el momento de los recortes en las cosas buenas de la vida?

¿Y si te dijera que todas esas reducciones que te evoca la idea de la edad se pueden contrarrestar? ¿Imposible? ¡En absoluto!

Los cambios negativos que percibes y los que temas que puedan llegar se combaten cortando lo que te hace daño, sin medias tintas. Corta con todo lo que te esté dañando, ya se trate de relaciones tóxicas o de los tóxicos que le das a tu organismo: tabaco, alimentos inadecuados y malos hábitos en general. Por supuesto, corta con la mentalidad de reducción de la que hemos hablado. Deja de ver las cartas que faltan y apuesta fuerte por las que tienes. Sobre todo, quíete como te mereces. Has pasado ya demasiados años dándote lo que en el mejor de los casos es una de cal y otra de arena. Es decir, cosas saludables y cosas que te dañan. No era lo ideal, pero quizás no pasaba nada... hasta ahora. No, no son imaginaciones tuyas cuando piensas que algo ha cambiado. Cuando sientes que ya no puedes beber alcohol como antes o que ya no puedes trasnochar, tienes razón. Tu cuerpo te lo comunica con señales claras.

«Por supuesto», piensas. «Es que me he hecho mayor». Aquí es donde mi enfoque es distinto. No creo que ya no toleremos lo dañino porque tengamos una determinada edad, sino porque, desde el principio, nunca fue bueno para nosotras. Si algo cambia, tanto en el organismo como en la vida cuando llegamos a determinada edad, es la tolerancia a lo erróneo. Así como en la juventud podemos permitirnos muchas actitudes erróneas que apenas nos pasan factura, a partir de determinada edad ya no. De igual manera, tu organismo te muestra una tolerancia enorme durante muchísimos años. Después, ya no. Es como si tuviera un cupo limitado para los maltratos. Eso es lo que cambia con la edad. Así, donde antes podías fumar y no pasaba nada, ahora sí pasa. Donde podías alimentarte incorrectamente, llevar una vida sedentaria, trasnochar o pasar por alto tus necesidades emocionales, ahora ya no puedes. Todas esas cosas que te dañaban ahora son de cobro inmediato. Así es como me gusta pensarlo. Desde que nacemos y hasta una determinada edad contamos con una tarjeta de crédito con la que pagamos todos los daños que le hacemos a nuestra salud. Durante un tiempo la gastamos alegremente porque pareciera que no estuviéramos pagando. Sin embargo, la deuda está allí, desde lo que le haces a tu aspecto físico, hasta lo que le haces a tu salud. Todas las noches que te fuiste a dormir sin desmaquillar, todos los excesos de exposición solar, se van apuntando en lo que le debes a tu piel. Todas las dietas milagro, la comida chatarra, los excesos de azúcares y de alcohol se suman a las deudas con órganos como el intestino o el hígado. ¿Has sido sedentaria? Tendrás una deuda con tus huesos y articulaciones. Todas tus deudas están apuntadas en algún lugar de tu organismo y un buen día, el banco de tu salud y belleza te dicen que ha llegado la hora de abonar. Así, lo que ha cambiado es que ya no tienes crédito, cualquier cosa que hagas se te cobra en efectivo, por así decirlo. Si comes algo que no es adecuado para tu organismo se producen molestias inmediatas.

- 1 No puedes seguir mirando para otro lado cuando se trata de tu salud. Ya no.

- 2 No puedes seguir dejando en piloto automático tu belleza en ninguno de sus aspectos. Es decir, si antes tu piel sostenía sola todo lo que queremos ver firme, ahora eres tú quien tiene que sostener a tu piel mediante unos cuidados adecuados.

- 3 No existen los milagros o, mejor dicho, nadie va a venir a hacer el trabajo que te corresponde a ti. No hay milagros en el tema de la belleza, el peso, o la salud. Ningún producto, por caro que sea, va a hacer el trabajo por ti. Llegó el momento de que te responsabilices de ti misma, pero, sobre todo, de que hagas tú misma las labores de mantenimiento y reparación.

- 4 Llegó el momento del «aquí y ahora». Lo que haces cada día cuenta, para bien y para mal.

Y ahora, las buenas noticias, porque puedes y debes estar motivada:

- 1 Con los cuidados adecuados no solo podrás volver a sentirte bien, sino que te encontrarás mejor que nunca, ya te lo adelanté al iniciar este capítulo.

- 2 Te vas a sentir y ver tan bien, que no necesitarás una fuerza de voluntad inhumana para cuidarte. Los resultados te recompensarán de tal manera que serán ellos mismos quienes alimenten tus ganas de seguir haciendo lo que nadie puede hacer por ti. En otras palabras, lo más difícil de cuidarse es empezar. Una vez que eches a andar la máquina del autocuidado no te va a faltar la motivación, no vas a querer dar marcha atrás.

Sentirse mejor que nunca después de los cuarenta, por raro que parezca, no es patrimonio de unas cuantas afortunadas. No se trata de un milagro ni de fórmulas complicadas. Por el contrario,

depende de algo tan sencillo como respetar las instrucciones de uso de tu cuerpo. Se trata de respetar los pilares de alimentación, actividad y descanso, motivación y gestión del estrés. Se trata de sumar cada día en lo que te hace sentir bien.

Lo que haces cada día cuenta, tanto para bien como para mal.