

# Psicometabolismo en acción

Por Coach Oscar Gimenez -  
Coach Fabrizio Da Prat

- El secreto es el balance.
- Las dietas y los resultados
- Las claves del Psicometabolismo
  1. El cuerpo defiende su peso
  2. "No tengo cuerpo, SOY un cuerpo"
  3. Reconocer y entender la lógica ancestral del metabolismo humano
  4. Identificar y gestionar los pensamientos automáticos



[WWW.H-Connection.us](http://WWW.H-Connection.us)





Adelgazar es una promesa que ofrecen muchos programas en el mercado. Muchas dietas de alimentación ofrecen soluciones rápidas y mágicas. La multitud de propuestas y dietas sugieren que no existe la solución definitiva. Además, la experiencia del llamado “rebote”, después de la dieta o cuando se abandona por un breve tiempo, es una evaluación final de una promesa débil, sin posibilidad de dar resultados duraderos.

El Programa Psicometabolismo es una experiencia de re aprendizaje para alcanzar tu balance metabólico.

“Entiendo muy bien qué significa metabolismo y psicología, pero ¿cómo es eso de estar combinados? ¿Cómo se vinculan estas dos maneras de describir el funcionamiento humano?”

Tres (3) elementos ayudarán a dar una respuesta a la pregunta:

1. El secreto es el balance. 2. Las dietas y los resultados. 3. Las claves del metabolismo.

- **El secreto es el balance.**

Por un una parte, el balance metabólico: es decir reconocer las leyes del metabolismo, su programación interna lograda después de siglos de evolución. Entender cómo funciona te permite utilizar el poder de la naturaleza a tu favor. En nuestra sociedad de consumo instantáneo (¡de comida y emociones!) no existe la inteligencia metabólica, solamente vale la respuesta impulsiva el estímulo de la propaganda.

Por otra parte, el balance mental o emocional – espiritual. El comando central del metabolismo reside en el sistema nervioso central. Todo lo que pasa en el cuerpo es una expresión de la experiencia emocional, a veces anclada en aprendizajes pasados que forman parte de lo no consiente. “La gente que se queja tiende a aumentar de peso” y esto es así porque la inestabilidad de la ansiedad es balanceada por el mandato del cerebro para conseguir azúcares, ya que aporta suficiente dopamina y sensación de fuerza para lograr el balance.





### •Las dietas y los resultados

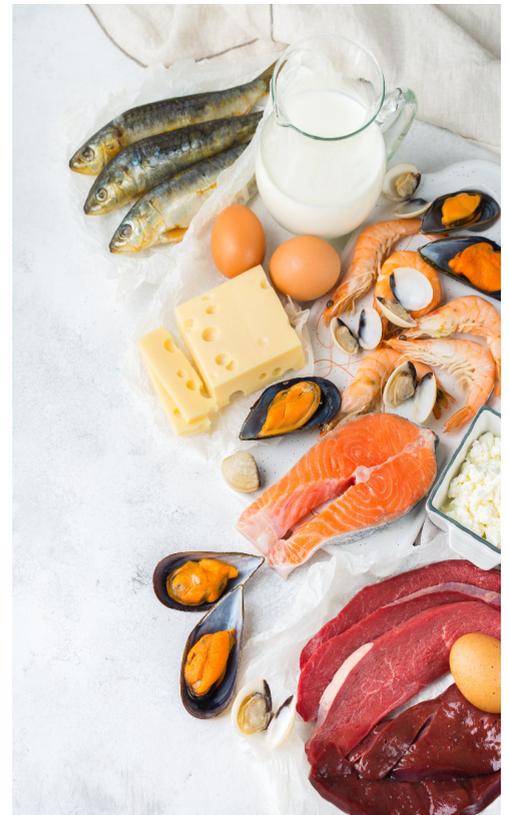
Ya lo decíamos al inicio. Nuestra sociedad está ávida de cuerpos delgados y listos para estar frente a una cámara fotográfica (fenómeno cámara ready – bikini ready). Solemos someternos a recetas rápidas que nos dejen listos para competir tanto en el mercado laboral como en el mundo de la belleza de moda. Hay quien deja los dulces (aunque los visite con cierta frecuencia), hay quien hace estoicos ayunos para lograr resultados (el estrés metabólico se dejara sentir en algún momento). Se ha determinado que las mujeres mayores de 45 años han intentado en promedio más de 60 dietas... ¿cuántas fueron exitosas? De quienes se someten a dietas agresivas sin respetar su cuerpo, solo el 6% mantiene su peso dos años después. Al mercado de consumo le interesa vender productos para mejorar tu apariencia, no para ser saludable.

### •Las claves del Psicometabolismo

**La primera clave es que el cuerpo defiende su peso.** De acuerdo a la balanza, al comentario poco amable de algunos amigos “tú luces con sobrepeso” (estas gordo/a). Ellos no lo saben, pero para tu cerebro, enfocado en sobrevivir y conservar energía, estás en un balance operativo bueno, aun cuando algunas cosas estén desajustadas. El (tu cerebro) logro obtener lo necesario para vivir y gastar energía. ¿Será que hay que convencer al cerebro de algunas cosas?

La segunda clave del Psicometabolismo es “no tengo cuerpo, SOY un cuerpo”, por tanto, la energía que me permite relacionarme, comunicarme y evolucionar. Cuidar el cuerpo es cuidar el alma, ocuparse del cuerpo es tomar conciencia de que él es mi presencia en el mundo. Reconectar con el cuerpo, con el poder energético de la respiración, con el ejercicio físico, representa un contexto para recuperar el balance metabólico y emocional.

La segunda clave del Psicometabolismo es “no tengo cuerpo, SOY un cuerpo”, por tanto, la energía que me permite relacionarme, comunicarme y evolucionar. Cuidar el cuerpo es cuidar el alma, ocuparse del cuerpo es tomar conciencia de que él es mi presencia en el mundo. Reconectar con el cuerpo, con el poder energético de la respiración, con el ejercicio físico, representa un contexto para recuperar el balance metabólico y emocional.





**La tercera clave es reconocer y entender la lógica ancestral del metabolismo humano.** En la medida en que el conocimiento nos acerca a la dinámica fisiológica humana, comenzamos a comprender que necesitamos tomar conscientemente los alimentos que hacen funcionar el metabolismo sin estrés. Por eso decimos que el Psicometabolismo es un Programa educativo, de aprendizaje y sensibilización para con nosotros mismos.

**La cuarta clave es identificar los pensamientos automáticos** que nos impulsan a relacionarnos con los alimentos de una forma inevitable ¿Qué pensamiento te mueve cuando vas a la nevera en busca de un dulce? ¿Estas compensando alguna emoción o situación con comida? El sistema de creencias que adquirimos en nuestra niñez y los siguientes aprendizajes “plantaron patrones” de conducta que automatizaron respuestas a algunos estímulos que recibimos. Re-encuadrar y resignificar es esencial para lograr el balance.

**El Psicometabolismo, una disciplina que mira al sistema humano en su doble dimensión: cuerpo y mente.**

El Psicometabolismo es una **DISCIPLINA** aplicada que combina los conocimientos de la psicología cognitiva conductual y de los procesos fisiológicos humanos, para mejorar la calidad de vida.

Entendido como una **METODOLOGÍA** es un conjunto de acciones y resoluciones personales orientado a activar tu metabolismo fisiológico y re significar tus creencias relacionadas a tus hábitos alimenticios.

El programa de Psicometabolismo nunca propondrá eliminar la alimentación (merengada por almuerzo) o pasar hambre. El objetivo es crear una nueva relación con los alimentos. Al finalizar este programa el participante desarrollará una **declaración** operacional basada en un protocolo de Psicometabolismo.



# PSICOMETABOLISMO EN ACCION

POR COACH OSCAR GIMENEZ  
COACH FABRIZIO DA PRAT



Para hacer una cita con el  
Coach Oscar Gimenez  
1 (954) 330-8571  
[www.H-Connection.us](http://www.H-Connection.us)  
[info@h-connection.us](mailto:info@h-connection.us)

