

*isasaaveis*

*Tómate un café conmigo*



m̄

*isasaweis*

*Tómate un café conmigo*

m̄r

© Isabel Llano, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

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

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona

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

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

Diseño de interior: María Pitironte

Ilustraciones de interior: Shutterstock

Dibujos de las páginas 123,125-129: Elena Velasco Alarcón

Edición: dímeloenráfico ([www.dimeloengrafico.es](http://www.dimeloengrafico.es))

Depósito legal: B. 20846-2016

ISBN: 978-84-270-4300-8

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 (arts. 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro

y está calificado como papel ecológico.

# ÍNDICE

---

DEDICATORIA, 10

---

PRÓLOGO, 12

---

PRIMERA PARTE: BELLEZA INTERIOR, 16

- 1. Mi filosofía de vida. ¿Qué me hace feliz?, 18*
- 2. Diferenciar lo importante de nuestra vida, 21*
- 3. Las metas y los sueños, 25*
- 4. Aprender siempre, aprender cada día, 26*

---

SEGUNDA PARTE: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO, 28

- 1. Sentirse bien por dentro y por fuera, 30*
- 2. Aprender a cuidarse. Por qué elijo la «alimentación natural», 31*
  - Truco 1. Las raciones, 31
  - Truco 2. Alimentos integrales, 32
  - Truco 3. El deporte, 34
- 3. Cómo empecé a cambiar mi forma de comer, 38*
  - Regla de oro nº 1. No os quedéis nunca con hambre, 40
  - Regla de oro nº 2. Daos 20 minutos antes de comer más, 41
  - Regla de oro nº 3. Cepillaos los dientes y, si es necesario, comed lo que os pida el cuerpo, 42
  - Regla de oro nº 4. Procurad huir de la sal en las comidas, 42
  - Regla de oro nº 5. Cuando comáis, pensad en los nutrientes, 44
  - Regla de oro nº 6. Comed de todo siempre, aunque con moderación, 45

#### **4. *Cómo combinar los alimentos, 46***

Qué son las grasas, 46

Qué son las proteínas, 47

Qué son los hidratos de carbono, 52

#### **5. *Cómo hay que comer a lo largo del día, 54***

Hacer cinco comidas diarias, 54

Cómo distribuyo la comida a lo largo del día, 55

Sugerencias para una semana, 57

#### **6. *Alimentos imprescindibles en mi cocina, 60***

Las legumbres, 60

El aceite de oliva, 64

Los cereales, 66

Los huevos, 71

#### **7. *La alimentación actual y sus problemas, 78***

**Problema nº 1.** Sostituimos los cereales y las harinas integrales por cereales y harinas refinados, 78

**Problema nº 2.** Sostituimos alimentos duros por alimentos blandos, 79

**Problema nº 3.** Sostituimos alimentos frescos y crudos por alimentos cocinados, 80

**Problema nº 4.** Sostituimos alimentos en su estado natural por alimentos elaborados o procesados, 80

**Problema nº 5.** Cada vez consumimos más azúcar y sal en los alimentos, 81

**Problema nº 6.** El exceso de aditivos, 82

**Problema nº 7.** El exceso de ingesta de proteínas de origen animal, 82

#### **8. *Los 13 mitos de la alimentación, 84***

**Mito nº 1.** «El pan engorda muchísimo», 85

**Mito nº 2.** «La fruta, de postre, engorda. Hay que ingerirla antes de comer», 86

- Mito nº 3.** «Beber agua en la comida engorda», 86
- Mito nº 4.** «Los alimentos integrales engordan menos que los no integrales», 87
- Mito nº 5.** «Mezclar hidratos con proteínas engorda», 87
- Mito nº 6.** «La lechuga por la noche engorda», 89
- Mito nº 7.** «Prohibidos el plátano, las cerezas, las uvas, las chirimoyas...», 89
- Mito nº 8.** «El aceite de oliva crudo no engorda», 91
- Mito nº 9.** «Las legumbres engordan mucho», 91
- Mito nº 10.** «La carne de cerdo engorda muchísimo», 92
- Mito nº 11.** «La patata, la zanahoria y la remolacha cocidas engordan un montón», 93
- Mito nº 12.** «La leche desnatada no tiene de nada», 94
- Mito nº 13.** «Los productos frescos son siempre mejores que los congelados», 94

### **9. Recetas fáciles, sanas y rápidas para vuestros menús, 96**

- Cuscús de hortalizas, 96
- Tortilla de patatas, 99
- Garbanzos hechos al horno con especias, 101
- Galletas de avena con naranja, 103
- Polos de frutas naturales, 105
- Calabapizza, 107
- La importancia de disfrutar de los excesos (de vez en cuando): Tarta de zanahoria con *frosting* de queso, 110

### **10. El running: un ejercicio para el cuerpo y la mente, 116**

- ¿Qué pasos hay que dar para enamorarse del *running*?, 120

### **11. Ejercicios para ponernos en forma en casa, 122**

- Ejercicios para tonificar el vientre y la espalda, 122
- Ejercicios para fortalecer los hombros, los brazos y el pecho, 124
- Ejercicios para lucir unos hombros bien torneados, 126
- Hacer sentadillas cuando no tenemos tiempo, 127

---

## **TERCERA PARTE: BELLEZA POR FUERA, 130**

### ***1. Sentirse guapa, 132***

- ¡Fuera complejos!, 132
- Ejercicios para olvidar el estrés, 133

### ***2. Cuidar el cuerpo adecuadamente, 135***

- La piel, 135
- El cabello, 145
- Las manos y los pies, 151
- Las pestañas, 157
- Las uñas, 161

### ***3. Cuidados naturales caseros, 168***

- Exfoliante corporal estimulante, 168
- Mascarilla para tener la piel luminosa, suave y sin rojeces, 170
- Mascarilla para limpiar y purificar la piel, 171
- Limpieza facial profunda, 173

### ***4. Moda y maquillaje, 176***

- Los colores que debemos elegir de acuerdo a nuestro tono de piel, 176
- Cómo combinar los colores, 178
- Fondo de armario, 182
- Looks básicos, 184

---

## **CUARTA PARTE: LA FAMILIA, 186**

### ***1. Prepararse para un embarazo, 189***

- ¿Qué podemos hacer para quedarnos embarazadas más fácilmente?, 190
- Preparar el embarazo. ¿Cómo transcurre esta etapa?, 192

Y una vez embarazada... ¿qué suplementos sirven para afianzar el embarazo?, 199

Molestias más comunes durante el embarazo, 201

Ejercicio durante el embarazo, 209

La ropa durante el embarazo, 211

La alimentación de las futuras mamás, 213

Compras imprescindibles para la llegada del bebé, 216

## ***2. Parto y postparto: consejos, miedos y mitos, 220***

Preparar la canastilla para ir al hospital en el momento del parto, 220

El momento del parto, 222

El cuerpo tras el parto, 226

Recuperar la figura después del parto, 229

## ***3. Cuidados básicos del bebé, 236***

El sueño del bebé, 236

La lactancia materna, 239

La higiene y el baño del bebé, 245

Qué llevar cuándo viajamos con el bebé, 249

## ***4. Alimentación para niños de cero a dos años, 252***

La alimentación del bebé en el primer año, 252

La alimentación del niño a partir del primer año, 258

---

**FRASES PARA COMPARTIR, 262**

---

**HASTA UN PRÓXIMO CAFÉ, 271**





PRIMERA PARTE

# BELLEZA INTERIOR





1. MI FILOSOFÍA DE VIDA. ¿QUÉ ME HACE FELIZ?



2. DIFERENCIAR LO IMPORTANTE DE NUESTRA VIDA



3. LAS METAS Y LOS SUEÑOS



4. APRENDER SIEMPRE, APRENDER CADA DÍA





## 1. MI FILOSOFÍA DE VIDA. ¿QUÉ ME HACE FELIZ?

Si hay algo que te aportan los años y las experiencias vividas es entender por fin de qué va esto de vivir. Y no es otra cosa que de ser feliz. Vivir va a de eso, de ser feliz, de disfrutar, de rodearte de personas que te quieran y a las que quieras, que aporten en tu vida, gente que suma, que digo siempre.

Debemos tratar de ser felices cada día. De serlo nosotros y de hacer felices a los demás, porque, de verdad, no hay forma más fácil y bonita de conseguirlo que haciendo que lo sean los demás.

No estamos libres de que nos ocurran cosas que no son bonitas, pero sí tenemos en nuestras manos el decidir cuánto nos afectan esas cosas. Ya sabéis que uno de mis lemas de cabecera es aquello de que la vida es un 10% lo que te pasa y un 90% cómo te lo tomas, y es que es así. No anticiparse a los problemas, no preocuparse por cosas que aún no han ocurrido, que es muy probable que no lleguen a darse, y si se dan, pues a afrontarlo y buscar soluciones cuanto antes, y preocuparse lo justo, mejor, ocuparse.

Y mientras, disfrutar de cada día, de los amaneceres, de los desayunos, de las conversaciones, del trabajo, de los amigos, de la familia, de las risas, de la música, de los detalles, de las cosas pequeñas... La vida es maravillosa y así hemos de vivirla.

Os voy a contar algo que hago todos los días y me parece un ejercicio precioso. Cuando me voy a la cama por

las noches, para terminar el día de la mejor forma posible, pienso en cosas bonitas. Cierro los ojos y recopilo en mi memoria las 10 cosas que me han ocurrido por las que doy las gracias. El tener que encontrar 10 te obliga a buscar entre las más pequeñas, y eso te enseña a ver el valor que tienen.

Algunas de estas pequeñas cosas suelen ser:

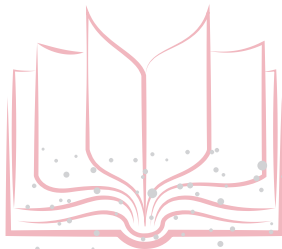
- ❁ **Un mensaje** de whatsapp de un amigo al que hace tiempo que no vemos o que se ha acordado de nosotras y nos escribe para decírnoslo. O al revés, la sorpresa y la alegría que le damos a alguien a quien hemos decidido escribir.
- ❁ **Una llamada** de alguien querido que hacemos o nos hacen. Coger el teléfono y decidir llamar a alguien para preguntarle qué tal está, hablar 5 minutos y alegrarle el día es así de fácil.
- ❁ **Un detalle** a un desconocido. Es tan reconfortante aportar un ratito de felicidad a alguien de cualquier forma, cediéndole el asiento en el autobús, ayudándole a cargar con algo, dando un abrazo a alguien que sufre o los buenos días por la mañana con una sonrisa. Y todo eso está a nuestro alcance todos los días.
- ❁ **Una pequeña sorpresa** que nos ha dado el día. Hay días que ocurren, y solo hay que estar atentos porque tienen mil formas diferentes.
- ❁ **Algo que hemos cocinado** para nuestra familia y que les ha gustado. Desde la comida del día hasta una me-



rienda improvisada con un bizcocho casero que nos lleva 5 minutos hacer, y que es tan bonito que luego disfruten tus seres queridos.

- ④ **Un trabajo bien hecho.** Siempre es gratificante sentir que hemos hecho bien nuestro trabajo.
- ④ **Una ducha caliente** un día de lluvia. O una sopa humeante al llegar a casa por la noche. Estas cosas son bienestar.
- ④ **Un ratito leyendo** un buen libro en el sofá. Aunque solo sean 15 minutos, dan paz y llenan el alma.
- ④ **Una conversación** con un amigo. Aunque sea en un café de 20 minutos, siempre aporta charlar un ratito con alguien.

Y podría seguir y seguir enumerando, porque la vida está llena de cosas pequeñas y bonitas. Estoy segura de que podéis encontrar esas 10 cosas cada día.




## 2. DIFERENCIAR LO IMPORTANTE DE NUESTRA VIDA

Como os decía antes, creo que el único objetivo que no puede faltar nunca en nuestra vida es el de ser felices. Y obviamente no a todos nos hacen felices las mismas cosas. Debéis pensar qué cosas os hacen felices a vosotras y conseguir que estén en vuestra vida en la medida en que sea posible. Y esto en todos los ámbitos: la familia, el trabajo, los amigos, la pareja, el deporte, la alimentación... Y da igual que la sociedad o el mundo tal y como está montado nos diga que lo correcto es esto o lo otro: ¿qué me hace feliz a mí? Pues eso voy a hacer.

Estamos aquí exclusivamente para ser felices y pienso que debe de ser muy triste llegar al final de la vida y preguntarse a uno mismo: «¿Por qué no hice esto, por qué no luché por esto, por qué escuché qué era lo correcto y no qué quería hacer yo?».

Pensadlo, ¿tiene sentido vivir de otra forma que no sea tratando de ser siempre feliz?


Son muchas las parcelas de la vida y las decisiones que podemos tomar sobre ellas, ¡es realmente emocionante! Pero efectivamente hay algunas que son básicas y que debemos cuidar para ser felices:


 **La familia**, el pilar fundamental. Las relaciones familiares no tienen por qué ser idílicas, ojalá lo fueran, pero el amor a la familia es un amor fuerte e incondicional, y lo que debemos cuidar es la capacidad de



perdonarse y olvidar. La familia es una pieza muy importante en nuestra vida y debemos cuidarla.

22 <

 **Los amigos**, un pilar muy importante. A los amigos también hay que prestarles atención. Con la edad los amigos adquieren otro rol. Ya no podemos vernos con tanta frecuencia debido a las obligaciones, el trabajo, la familia... Pero un amigo que sabe que estamos ahí y estará ahí también cuando lo necesitemos. Es importante conservar esas relaciones que enriquecen, que nos permiten tener otro tipo de conversaciones, de vivencias... Y regar una amistad es tan sencillo como un mensaje, una llamada, un apoyo, un saber que estás. No lo descuidéis porque las buenas amistades también aportan mucha felicidad.

 **El trabajo**. Dedicamos una gran parte de nuestra vida a trabajar, por lo que es importante hacerlo de buen grado. No siempre es fácil dedicarse a algo que a uno le apasione, le suponga un reto o una motivación constante, pero dentro de las posibilidades que tengamos, disfrutar de nuestra profesión es importante, empezando por elegir dedicarnos a algo que nos guste, formarnos, luchar por ello, dedicarle tiempo y tener buenas relaciones con los compañeros. Podéis elegir que el trabajo sea una pieza fundamental de vuestra vida o no, pero sea como sea, tratad de disfrutar y ser felices en el trabajo centrándoos en las partes buenas, que siempre las hay.

## **Trucos para salir adelante cuando tenemos problemas**

Como hablábamos antes, los problemas van apareciendo, nadie está libre de ellos, pero lo que decidamos hacer con ellos y cómo nos los tomemos es la clave.

Esto lo resume muy bien otra de mis frases de cabecera: «No vemos las cosas como son, sino como somos». Veamos cómo podemos ser para afrontar las cosas no tan buenas de la vida:

**1. No anticiparse a los problemas.** Resolvamos los problemas según vengan. Muchas veces las cosas que nos preocupan no llegan a darse nunca o, si llegan, lo hacen de una forma diferente a como creíamos que ocurrirían, y todo lo que habíamos pensado y todas las vueltas que les dimos, con la consiguiente preocupación, no valieran para nada. Por eso procuro no anticiparme a los problemas. Ya los resolveré cuando lleguen.

A veces lo que sí hago es darle una pensada: ¿si ocurriera esto qué haría? Lo pienso un poco y ya. Si llega, no me pilla desprevenida, pero no he dejado que me preocupara antes de tiempo.

**2. No preocuparse, ocuparse.** Y si llegan... pues vamos a ocuparnos de solucionarlos en lugar de perder horas o días lamentándonos y sufriendo. Al final habrá que dar soluciones, ¿no? Pues cuanto antes empecemos antes desaparecerá el problema.

**3. No hundirse ante las adversidades.** Cuando el problema llega, una vez entendido y aceptado, debemos bus-





car la solución. A veces hay soluciones buenas y otras tenemos que elegir la menos mala. En cualquier caso, es lo que hay y hay que afrontarlo. La vida tiene estas cosas y es importante entenderlo para que no nos afecten más de lo imprescindible.

Y no pensar más en ello, es fundamental. Os voy a contar un truco, que es una bonita tontería muy útil: cuando estéis, por ejemplo, disfrutando de la compañía de un amigo, tomando un café o dando un paseo, o estéis tumbadas en la playa y os venga un problema a la cabeza, haced con una mano el gesto de coger el problema de vuestra cabeza y lanzadlo hacia otro lado, diciendo: «Uy, fuera, fuera, ya pensaré esto en otro momento...». Y a seguir disfrutando.

Hace mucho tiempo que decidí dejar de sufrir por cosas que no se debe sufrir.

- 4. Sembrar, sembrar, sembrar.** Esta es una de mis filosofías en la vida. Sembrar. Sembrar siempre. Ayudar a los demás de forma incondicional, hacer lo que esté en nuestra mano por todo el mundo, por quien pida nuestra ayuda y por quien no, por quien sea que lo necesite... Hacer bien a los demás siempre revierte, de verdad que lo hace. En primer término, por la felicidad que da hacer felices a los demás y, en segundo, porque sin darnos cuenta construimos mucho a nuestro alrededor y el día menos pensado, cuando llegue un problema, tendremos un muro muy sólido, AMOR y AMISTAD en mayúsculas.

### 3. LAS METAS Y LOS SUEÑOS

Estoy convencida de eso que se dice que nunca se es demasiado viejo para tener un nuevo sueño o fijarse una nueva meta, y que para ser feliz siempre hay tiempo. Mientras nos queden días por vivir nos quedan oportunidades por delante.

No dejéis de soñar, siempre con un pie un poquito en la tierra, seamos sensatos, pero no perdamos nunca la ilusión y la pasión por vivir.

Quizás no todo lo que queramos se pueda conseguir, pero intentémoslo mientras nos haga felices. Mientras queramos seguir luchando por algo, adelante, y del mismo modo, cuando queramos dejar de hacerlo, no pasa nada. El camino habrá sido un aprendizaje seguro. Siempre se gana algo.

Lo bonito de marcarse metas no solo es conseguirlas, sino también el camino que recorreremos hacia ellas. Muchas veces la felicidad está más en el camino, en el proceso de conseguir algo, que en el propio hecho de hacerlo. Así que continuad mientras disfrutéis, y dejadlo cuando queráis.





## 4. APRENDER SIEMPRE, APRENDER CADA DÍA

De verdad creo que se aprende de todo. Se aprende de los éxitos, de los fracasos, de las conversaciones, de cada persona... ¡de todo! La vida es un continuo aprendizaje.

Incluso de las cosas malas que nos ocurren salimos fortalecidos, aprendiendo a disfrutar y valorar más las cosas importantes de la vida, el poder de relativizar.

También nos ayudan a tener otra sensibilidad y a empatizar con los demás.

Hay una reflexión de Elisabeth Kübler-Ross que me encanta y lo refleja muy bien:

*Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa.*

*La gente bella no surge de la nada.*



En mi caso, las cosas realmente malas que me han pasado en la vida me han hecho mejor persona y me han enseñado a separar lo que es importante de lo que no lo es.

Construir por dentro, que digo siempre, para que después se refleje por fuera, y alcancemos ese punto de serenidad en el que no dejemos que nada que no sea un drama nos afecte lo suficiente.

