CAPÍTULO 1

¿HACE CUÁNTO QUE DEJASTE DE ELEGIRTE?



Este libro no es para todas las mujeres.
Es para vos.

Para vos, que hace tiempo dejaste de sentirte cómoda cuando te mirás al espejo.

Para vos, que abrís el placard y siempre terminás poniéndote la misma ropa.
No porque sea la que más te gusta, sino porque es la única con la que hoy te sentís bien.

Para vos, que guardás un pantalón, un vestido o una blusa con la esperanza de volver a usarla algún día.

Para vos, que cuando alguien dice:

—*Saquemos una foto.*

Instintivamente buscás quedar atrás.
O respondés:

—*No, gracias.*

Para vos, que evitás la playa.
Que hace años no te ponés una malla.
Que encontrás cualquier excusa para no mostrar tu cuerpo.

Para vos, que alguna vez escuchaste palabras que todavía duelen.
Que te compararon.
Que te criticaron.
Que te hicieron sentir que no eras suficiente.

Y, sin darte cuenta, empezaste a creerlas.

Para vos, que apagás la luz porque hace tiempo dejaste de sentirte linda.
Que evitás empezar una nueva relación porque sentís vergüenza de mostrarte como estás hoy.

Para vos, que cuidaste de tus hijos. De tus padres. De tu pareja.
De tus nietos.
Y un día descubriste que te habías olvidado
de la persona más importante.

Vos.

Para vos, que atravesaste una separación.
Una pérdida. Una enfermedad en la familia.
O una tristeza que nunca terminaste de acomodar.
Y, casi sin darte cuenta, encontraste un refugio.
La comida.
No porque tuvieras hambre.
Sino porque necesitabas un abrazo.
Un descanso.
Un poquito de paz.

Para vos, que hace años vivis para todos menos para vos.

Para vos, que sonreís delante de los demás...
y llorás cuando te quedás sola.

Para vos, que un médico solamente te dijo:
—*Tenés que bajar de peso.*
Pero nunca se detuvo a preguntarte:
—*¿Qué te pasó?*

Porque detrás de cada cuerpo hay una historia.
Y detrás de muchos kilos... también.

Hace muchos años que escucho esas historias.
Y aunque cada mujer tiene una vida distinta,
casi todas llegan diciendo lo mismo,
aunque usen palabras diferentes.

"Siento que me perdí."

Quiero decirte algo.
No hay nada malo en vos.
No sos el problema.
Nadie nos enseñó a escuchar lo que nuestro cuerpo intentaba decirnos.
Y cuando dejamos de pelear con él...
Empieza a pasar algo maravilloso.
Empezamos a escucharnos.

El primer paso
no es bajar de peso.

El primer paso
es volver a elegirte.



CAPÍTULO 2

EL DÍA QUE ROSA DECIDIÓ VOLVER A VIVIR



Rosa nunca me dijo:

—Grace... quiero bajar de peso.

Me dijo algo mucho más profundo.

—Un día vi una foto... y no me reconocí.

Creo que muchas mujeres entienden esa frase sin necesidad de explicar nada más.

Porque no se trata solamente de los kilos.
Es ese momento en el que sentís que la mujer que fuiste quedó
escondida en algún lugar... y ya no sabés cómo volver a encontrarla.

Rosa tenía más de setenta años.

Podría haber pensado:

"Ya es tarde."
"A mi edad no vale la pena."
"¿Para qué empezar ahora?"

Pero eligió otra historia.
Eligió darse una oportunidad.
Y eso fue suficiente para empezar.

Desde el primer día se comprometió con ella misma.

Cada mañana aparecía con una sonrisa.
Me contaba que había salido a caminar.
Que había sentido el sol en la cara.
Que disfrutaba del aire fresco.
Que volvía a mirar los árboles.
Que respiraba distinto.

No esperaba ser feliz cuando llegara al final.

Estaba aprendiendo a disfrutar el camino.
Y eso empezó a cambiarlo todo.

Las semanas fueron pasando.
Su cuerpo comenzó a desinflamarse.
La ropa volvió a quedarle cómoda.
Cada mañana tenia un poco más de energía.
Y cada día recuperaba un poquito más de confianza.

Quería llegar a su cumpleaños sintiéndose orgullosa de sí misma.
Y lo logró.
Ese dia se puso una ropa que meses antes
ni siquiera imaginaba volver a usar.
Cuando abrazó a su familia, todos notaron el cambio.
Pero el regalo más grande no estaba en esa ropa.
Estaba en su sonrisa.

Lo que más me emocionó no fue verla con una figura diferente.
Fue verla llena de vida.

Volvió al teatro.
Volvió a caminar.
Volvió a nadar.
Volvió a hacer planes.

Un tiempo después regresó al médico con sus análisis.
Los miró una y otra vez.
Sonrió.
Habia cambiado mucho más de lo que esperaba.
Pero Rosa ya lo sabía.
Porque el verdadero cambio no estaba escrito en un papel.
Lo sentía cada mañana al despertarse.



Ese día comprendió algo que nunca volvió a olvidar.
Cuando una mujer empieza a cuidarse
con amor y con constancia...
Su cuerpo responde.
Y también responde su corazón.

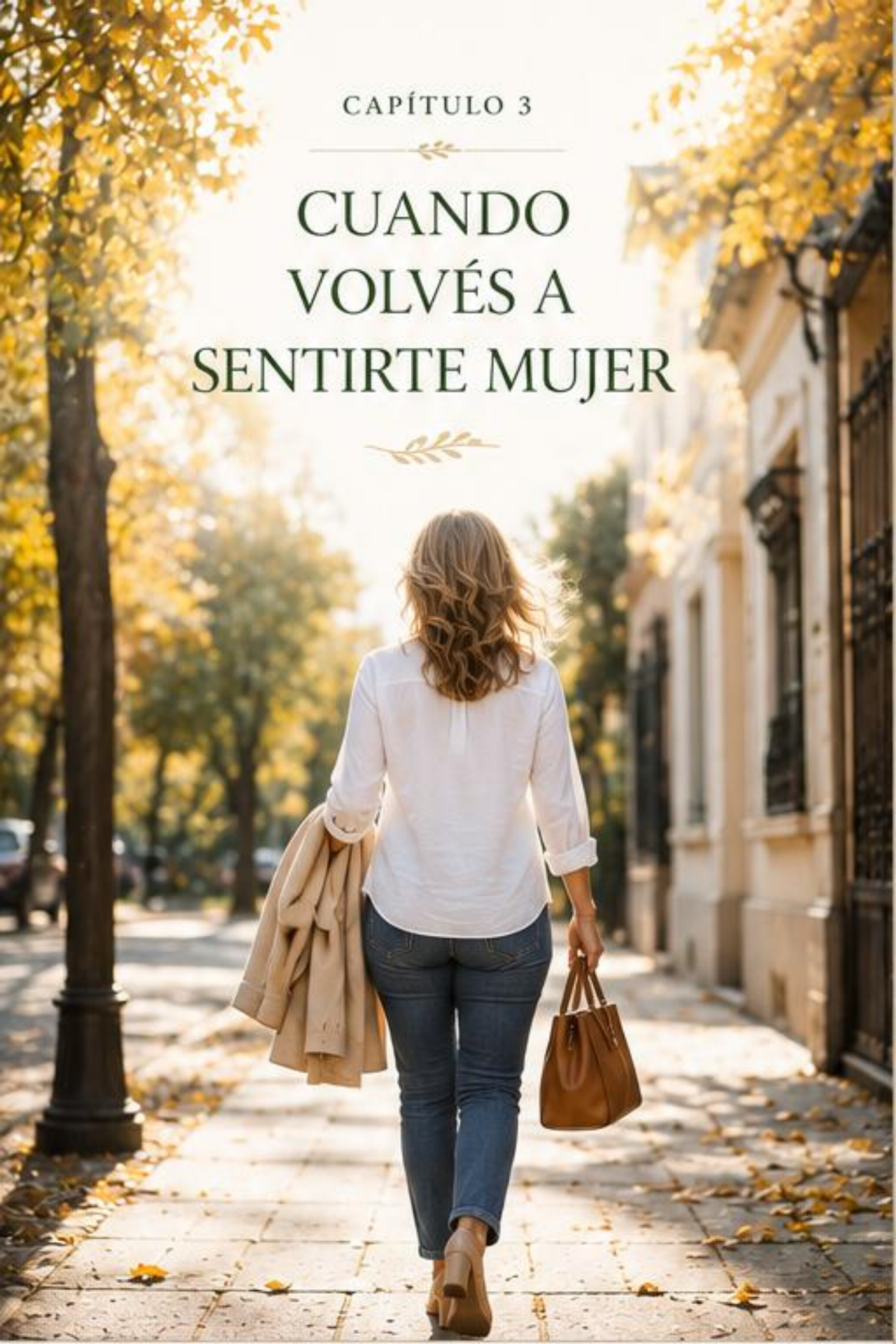
Por eso nunca pienso que una mujer llega tarde.
Nunca.
Lo único que cambia...
Es el día en que decide empezar.

Un solo paso puede cambiar el rumbo de una vida.



CAPÍTULO 3

CUANDO VOLVÉS A SENTIRTE MUJER



Hace un tiempo recibí un mensaje de Roxana.
Era muy corto.
Pero decía muchísimo.

"Grace...
Saboreo mucho más cada bocado.
Me entra ropa que hacía años no usaba.
Y conseguí un nuevo novio.
Estoy muy feliz."

Leí ese mensaje varias veces.
Porque, aunque hablaba de ropa y de una nueva relación,
en realidad estaba contando otra historia.
La historia de una mujer que había vuelto a encontrarse.

Muchas veces creemos que todo cambia cuando cambia el cuerpo.
Y sí. El cuerpo cambia.
La ropa vuelve a quedarte bien.
El espejo deja de ser un enemigo.
Esa panza que pensabas que nunca iba a bajar
empieza, por fin, a desinflamarse.

Pero hay algo todavía más hermoso.
Empezás a caminar distinto.
A sonreír distinto.
A ocupar tu lugar sin pedir permiso.

Es difícil explicar ese momento.
Pero lo vi cientos de veces.
Un día una mujer deja de esconderse.

Acepta una invitación sin pensar primero en cómo se va a ver.
Se compra una blusa porque le encanta…
No porque disimula.
Se saca una foto.
Y ya no pide que la borren.
Se mira al espejo.
Y, por primera vez en mucho tiempo… se sonríe.

Roxana recuperó su figura. Sí.
Pero recuperó algo mucho más valioso.
La ilusión.

Y cuando una mujer recupera la ilusión…
Empieza a pasar algo maravilloso.
Algunas vuelven a viajar.
Otras vuelven a bailar.
Otras se animan a empezar una relación.
O recuperan la que tenían.
Muchas inspiran a sus hijos. A sus hermanas.
A sus amigas.
Porque el bienestar también se contagia.

Y eso es algo que veo todos los días.
Una mujer decide cambiar.
Y, sin proponérselo,
empieza a cambiar el mundo que la rodea.

Su marido empieza
a comer diferente.
Sus hijos prueban
alimentos que antes
rechazaban.
Una amiga le pregunta
qué está haciendo.
Otra le pide el teléfono.
Y, casi sin darse cuenta…
Se convierte
en inspiración.



Hay mujeres que vuelven a usar una bikini.
Otras vuelven a bailar.
Otras vuelven a enamorarse.
Pero todas, absolutamente todas…
Vuelven a habitar su propia vida.
Y eso es lo que más deseo para vos.

Que recuperes tu figura. Sí.
Pero también que recuperes
las ganas de vivirla.

Hay mujeres que
bajan de peso.

Y hay mujeres que
vuelven a habitar su
propia vida.

Yo deseo que te pasen
las dos cosas.



CAPÍTULO 4

¿Y SI EL PROBLEMA NUNCA FUE TU CUERPO?



Quiero hacerte una pregunta.
¿Y si durante todos estos años estuviste peleando con la persona equivocada?
¿Y si el problema nunca fue tu cuerpo?
¿Y si tu cuerpo hizo lo único que podía hacer para acompañarte
en todo lo que viviste?

Quizás cargó el estrés de años.
Quizás guardó silencios que nunca pudiste decir.
Quizás encontró en la comida un refugio cuando el corazón
ya no sabía dónde descansar.

Y mientras él intentaba sostenerte...
Vos pensabas que era tu enemigo.
Lo retaste.
Lo castigaste.
Lo comparaste.
Lo escondiste debajo de ropa oscura.
Le exigiste más de lo que podía dar.
Y casi nunca le preguntaste: "¿Qué necesitás?"

Hace muchos años entendí algo que cambió para siempre
mi manera de acompañar a las mujeres.
El cuerpo siempre habla.
Un cuerpo cansado habla.
Un cuerpo inflamado habla.
Un cuerpo que se enfermó también habla.
No lo hace para castigarte.
Lo hace para pedir ayuda.

Por eso, en este camino, no empezamos una nueva pelea.
Empezamos una nueva amistad.
Porque nadie florece en una guerra.
Y mucho menos en una guerra contra su propio cuerpo.

Nancy llegó un día con la misma ilusión que llegan muchas mujeres.
Quería volver a sentirse bien.
Pero detrás de ese deseo había una historia.
Durante años había cuidado a su papá.
Después cuidó a su mamá.
Siempre había alguien que necesitaba de ella.
Y ella siempre estaba.
Hasta que un día descubrió que se había olvidado de una persona.
Ella.

Cuando empezó este camino creyó que venía a cambiar su cuerpo.
Pero lo primero que cambió fue otra cosa.
Dejó de pedir permiso para cuidarse.
Entendió que dedicarse un rato no era egoísmo.
Era amor.



Seguía acompañando a las personas que amaba.
Seguía siendo la misma mujer generosa.
La diferencia era que, por primera vez, ella también estaba en esa lista.

Con el tiempo su figura cambió.
Volvió a sentirse cómoda con su ropa.
Recuperó energía.
Pero el cambio más importante no se veía.
Se sentía.

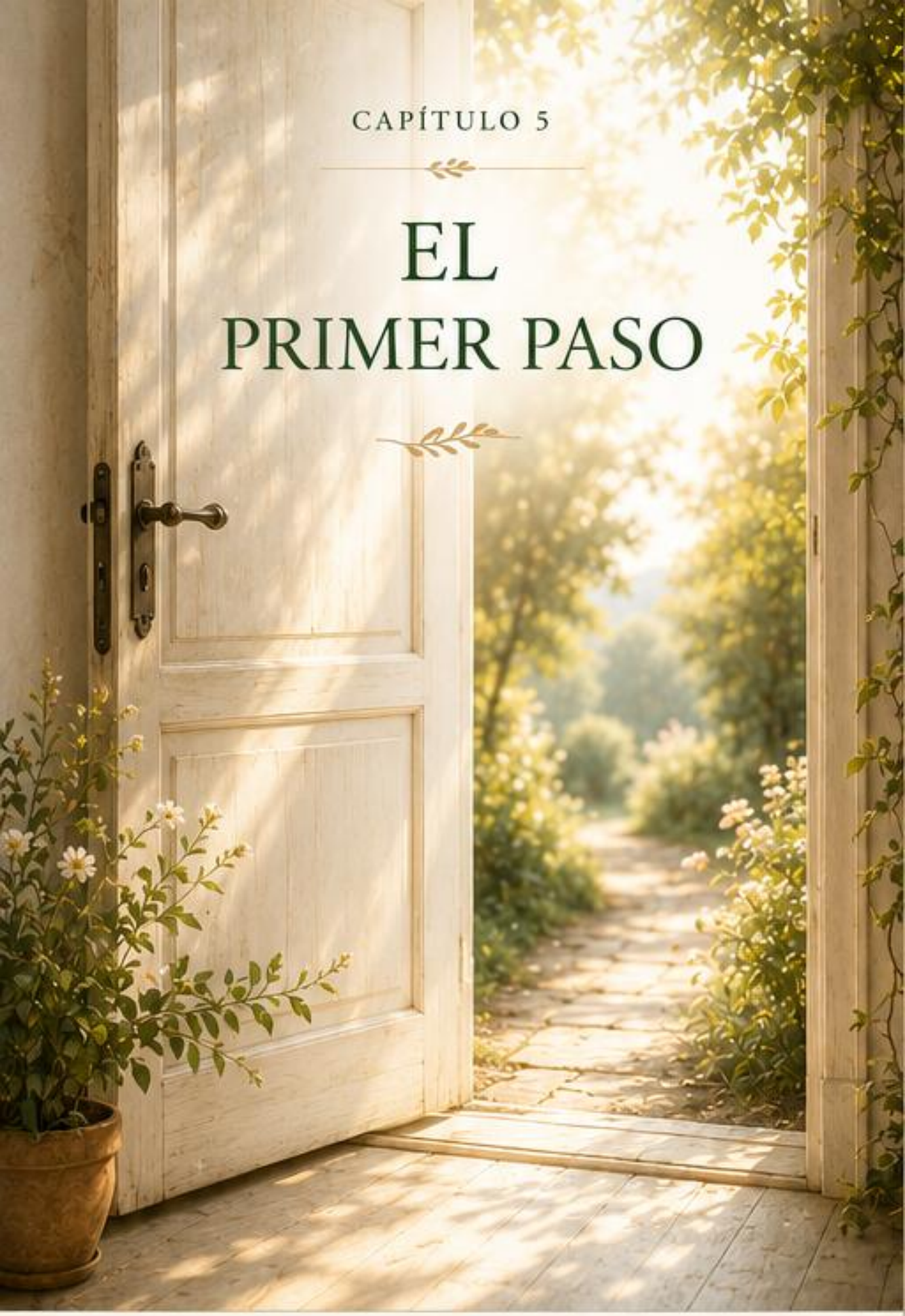
Había dejado de vivir para todos.
Había empezado a vivir también para ella.

Y ese día Nancy entendió algo que nunca volvió a olvidar.
El problema nunca había sido su cuerpo.
El problema era que, durante demasiados años,
se había olvidado de que ella también merecía ser cuidada.

Tal vez, mientras leés estas páginas, sentís que esta historia
también habla un poco de vos.
Si es así…
Quiero que recuerdes una sola cosa.
Elegirte no significa dejar de amar a los demás.
Significa empezar a incluirte entre las personas que más necesitás cuidar.

Cuando dejás de pelear
con tu cuerpo, empezás
a caminar de la mano de la
mujer que siempre fuiste.





CAPÍTULO 5

EL PRIMER PASO

Si llegaste hasta esta página...
Quiero darte las gracias.
Gracias por regalarte este tiempo.
Gracias por animarte a mirar un poquito más profundo.
Y, sobre todo...
Gracias por no cerrar este libro en la primera página.

Mientras escribía estas historias pensaba en muchas mujeres.
Pensaba en las que dejaron de sacarse fotos.
En las que ya no saben qué ponerse porque nada las representa.
En las que se acostumbraron a decir:
"Estoy bien."
Aunque hacía mucho tiempo que no lo estaban.

Pensaba en las que cuidan de todos.
En las que sonríen mientras sostienen el mundo.
En las que se olvidaron de pronunciar su propio nombre con cariño.
Y también pensaba en vos.

Tal vez nunca nos vimos.
Tal vez todavía no nos conocemos.
Pero siento que, de alguna manera, ya caminamos un pedacito juntas.

Porque si llegaste hasta acá...
Es porque una parte de vos todavía cree.
Todavía sueña.
Todavía espera.

Quiero que sepas algo.
No necesitás convertirte en otra mujer.
No necesitás ser perfecta.
No necesitás esperar al lunes.
Ni al mes que viene.
Ni a bajar diez kilos para empezar a vivir.
Solo necesitás dar un primer paso.

Después vendrá el segundo.
Y un día, casi sin darte cuenta, volverás a ponerte esa ropa que tanto te gusta.
Volverás a aceptar una invitación sin pensar en cómo se verá tu cuerpo.
Volverás a abrazar con más fuerza. A reírte más.
A levantarte con energía.
A mirarte al espejo y reconocer a la mujer que siempre estuvo ahí.

No porque yo haga magia.
No porque exista una receta secreta.
Sino porque cuando una mujer decide elegirse…
Empiezan a pasar cosas extraordinarias.

Durante todos estos años tuve el privilegio de acompañar a cientos de mujeres.
Y todas me enseñaron algo.
Ninguna necesitaba que alguien le dijera lo que estaba haciendo mal.
Necesitaban que alguien creyera en ellas antes de que ellas mismas
pudieran volver a hacerlo.

Hoy quiero ser esa persona para vos.
Quiero acompañarte.
Celebrar tus primeros logros.
Sostenerte en los días difíciles.
Y recordarte, cada vez que haga falta, que esto no se trata solamente
de un cuerpo más liviano.
Se trata de una vida más liviana.

Si este libro despertó algo dentro tuyo…
No dejes que vuelva a dormirse.
A veces una nueva historia empieza con una decisión muy pequeña.
La decisión de decir:
"Ahora me toca a mí."

Y cuando ese momento llegue…
Voy a estar esperándote.
Con los brazos abiertos.
Con la misma ilusión con la que recibo a cada mujer
que decide volver a elegirse.

Con cariño,

Graciela

La salud
es una herramienta
para cumplir sueños.



Tu historia puede empezar hoy.

Si sentís que este es tu momento,
me va a dar mucha alegría acompañarte.

MÉTODO GRACE

Ingresá aquí:

https://metodograce.com/resetmetabolico/