

Mi nombre es Ana María Mena, conocí a Beatriz Vellosillo hace unos 3 años aproximadamente.

Llevaba tiempo queriendo ir a un nutricionista porque yo no me encontraba bien, me sentía siempre muy llena, sentía hinchazón a menudo, tenía muchos gases, no me sentía ligera y el principal motivo que me preocupaba era que tenía mucha ansiedad y la calmaba con la alimentación, pero con alimentación muy poco saludable.

Necesitaba encontrar a alguien que me guiara a nivel nutricional pero además me ayudara a encontrar la manera de paliar la ansiedad.

Busqué mucho por internet hasta que di con un centro llamado Biozentrica y en el que Beatriz Vellosillo era nutricionista holística, mentora mindful eating y facilitadora del cambio.

La verdad que el comienzo fue un poco duro, porque lo que me aconsejaba Beatriz era realizar bastantes cambios en la alimentación, suprimir por completo alimentos que llevaba muy incorporados a mi vida y para mí esenciales (como por ejemplo el queso) e incorporar otros que no estaba acostumbrada (como por ejemplo pescados y verduras nuevas).

Además, este cambio nutricional iba acompañado de una serie de ejercicios personales que a priori no resultaban fáciles.

Pero como bien me dijo Beatriz,

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”.

Cierto es, que yo estaba dispuesta y comprometida a llevar a cabo todos estos cambios, actitud que considero primordial.

Me empecé a encontrar más ligera, menos hinchada, perdí algún kilo y la ansiedad comenzó a calmarse. A nivel emocional, he conseguido más seguridad en mí misma, a valorarme más y a reeducar mi mente., pero el trabajo continúa....

A día de hoy, recomiendo a Beatriz a todo aquel que esté dispuesto a comprometerse a iniciar pautas nuevas de nutrición, eliminar viejos hábitos y realizar una mirada introspectiva emocional, porque como dice Bea y considero que es cierto es que:

“Según cómo pensamos, nos sentimos y comemos,
Según cómo nos sentimos, pensamos y comemos,
Y según cómo comemos, pensamos y nos sentimos”.