

PERFIL

“La alimentación saludable no es un fin es sí mismo”, dice Núria Roura, “es una herramienta para lograr un estado de conciencia que te permita tener una vida más plena”. Núria es coach de salud y coach especializada en psicología de la alimentación, tiene 35 años y un firme propósito: explicarle a todo el mundo cómo a través de la comida podemos cambiar nuestra vida.

En la entrevista nos encontramos en un restaurante vegetariano de Barcelona. Y mientras toma un té rooibos nos cuenta cómo salió de la crisis más importante de su vida (la comida, naturalmente, tuvo mucho que ver); qué debemos tener en cuenta a la hora de elegir lo que poner en nuestro plato y cuáles son las nuevas tendencias en alimentación (¿qué es el “batch cooking”?). En las distancias cortas Núria tiene una piel envidiable y una sonrisa fresca, cautivadora. Es autora de los libros “Detox Sen: para estar sanos por dentro y bellos por fuera”; “Aprende a vivir, aprende a comer”; y “Desayunos SEN”. Acaba de lanzar su nuevo producto digital “Cambio de hábitos”, un programa de 32 días diseñado para la transformación.



¿Y cómo fue con él?

En mi cabeza tenía la frase “quiero encontrarme a mí misma”, quién soy, qué me gusta, qué es “lo mío”. Y con este coach lo descubrí. Recuerdo que en la primera sesión me dio un dossier con un montón de preguntas y me dijo “Esto te lo llevas a casa. Disfrútalo”. Cuando estuve en mi habitación empecé a leer el cuestionario: “haz una lista de las cosas que más orgullo te dan en tu vida, de las cosas que más te gusten de ti, qué has conseguido, qué te gustaría cambiar...”. Y allí me encallé. Me di cuenta de que no me conocía en absoluto.

¿Y cómo lograste salir de ese estado?

Poco a poco. Fue un trabajo emocional y espiritual. Trabajé la codependencia emocional con mi madre, el sentimiento de culpa, el perdón... Con el primer proceso detox ya empecé a sentir cambios emocionales y tenía más claridad mental, más energía, más alegría. Antes estaba super apagada y ahora tenía ganas de comerme el mundo! Con la alimentación reuní la fuerza para hacer frente a lo que me impedía estar en mi mejor versión.

Si estás saludable tienes más facilidad para superar los obstáculos.

Sí. Y así puedes elevar tu energía a otro nivel de conciencia. Es muy difícil hacerlo si te alimentas mal y estás cansado o tienes problemas de salud.

Entiendo que comer bien no es el objetivo último.

No, no es un fin en sí mismo. Es una herramienta que yo utilizo para conseguir otras metas que son mucho más importantes para mí. Porque al fin y al cabo ¿para qué quieres alimentarte bien? Para tener energía, salud, para estar contento, para estar flexible cuando te agaches y que no te duela nada, para ir al gimnasio y no cansarte... Con una alimentación saludable hasta los pensamientos se vuelven más positivos. Te cambia la manera en la que te plantas ante la vida.

Cuando comes mal, en cambio, te vuelves victimista, todo lo ves negativo, te quejas, no descansas bien y estás cansado, te baja la autoestima porque no consigues lo que te propones, y luego sacas el látigo y te fustigas.

