

**TESTIMONIOS REALES DE PACIENTES**

---

**B.R.**

**30 Kg menos**

Ahora mismo siento que soy libre, por fin! Y muy muy feliz!.

Después de muchas dietas, muchos años, muchos efectos rebote, muchas lágrimas, muchas culpas, muchos sentimientos raros y entrecruzados, muchos hábitos cambiados, ¡tengo 30 kilitos menos!.

Me siento muy ligera y no siento que haya hecho dieta, sino que he estado cambiando mi filosofía de vida, buscando mi yo, revisando y reestructurando mi día a día, siendo consciente de todo lo que hago al día, sintiendo cada momento como único.

La verdad es que no he pasado nada de hambre, como otras veces anteriores,..., en eso reside el misterio creo yo de haberlo llevado tan bien y por supuesto por el papel que ha desempeñado Ylenia, claro está, que día a día, semana a semana, ha estado conmigo, llevándome de su mano, sin soltarme en ningún momento, haciéndome ver lo fácil que podía llegar a ser, si tenía la actitud adecuada, con sus amables palabras, siempre con gran significado para que se te vayan grabando a fuego lento en tu cabecita.

Realmente soy otra persona, hoy en día, por fin puedo decir que SOY DELGADA y no solamente peso menos, sino que ser delgada implica muchísimas más cosas, soy más bella por dentro y por fuera, me quiero un montón, me cuido, me lo merezco todo, me visto por la mañana en un santiamén, voy a comprarme ropa con gusto y enseguida, compro y como cosas más saludables, creo en mi misma, tengo más autoestima, me siento con más fuerzas, siento que puedo con todo y siento una paz enorme que me rodea, me hace ver de otra manera las cosas negativas y las cosas buenas son buenísimas...

Ahora mismo estoy en fase de mantenimiento, después de casi un año,..., me parece mentira todavía, verme en el espejo, sentirme ligera, ponerme lo que quiera y sigo entrenándome duramente día a día para lograr aprender a cuidarme y ser yo misma. Sí, es duro pero tengo herramientas para ello y un gran apoyo para ir de la mano e ir aprendiendo todavía más!.

Eres y siempre seguirás siendo mi ángel de la guarda, mi gran Ylenia, tú método funciona y tú eres como si fueras de mi familia. Mil y dos mil gracias, siempre te llevaré junto a mí en el interior de mi corazón.

**A.D.**

**17 Kg menos**

Para todos los que me leéis, me gustaría compartir con vosotros esta experiencia que ha supuesto para mí un antes y un después en mi vida.

Siempre he sido una persona alegre, positiva, hiperactiva me atrevería a decir en algunos momentos, súper cuadrículada y disciplinada, pero desde hacía tiempo no era yo, y todo porque empecé a coger peso. No fui consciente de que mi cambio se debía a lo que mi báscula marcaba, hasta que comencé mi camino de la mano de Ylenia. Llevaba tiempo queriendo perder peso, anteriormente había estado con un nutricionista, y a pesar de que adelgacé bastante, la experiencia no fue muy buena, la dieta era muy restrictiva y poco variada. Por esta razón decidí ponerme manos a la obra por mi cuenta, pero no conseguía nada, incluso era peor porque continuaba cogiendo peso, lo peor de todo es que, a pesar de aumentar, seguía comiendo porque pensaba “jolín me estoy quitando de un montón de cosas y encima no alcanzo mi objetivo” así que, como compensación a mi fracaso, comía, si me sentía triste, comía, alegre, “hay que celebrarlo”, comía, y así entré en un círculo del que no podía salir en el que la tónica general era “bueno ya me pondré a ello el lunes”, pero ese lunes nunca llegaba. Paralelo a este desorden con la comida, yo me encontraba cada vez peor, no quería salir de casa por no tener que vestirme, entre semana no me quedaba otra porque tenía que ir a trabajar pero si el fin de semana podía, no salía, además de todo esto, yo soy diabética, por lo que tengo que añadir que mi control glucémico era bastante deficiente.

Voy a clases de baile, y una de mis compañeras, que era gordita, de repente empezó a adelgazar, cada semana que nos veíamos la veía un cambio brutal, estaba contenta e ilusionada y entonces la pregunté, fue ella quien me habló de Ylenia y tras pensármelo mucho, ya que mi experiencia con el nutricionista anterior no había sido del todo buena, decidí contactar con ella. Desde el primer momento me dio buena impresión, estaba deseando que llegase el día de la consulta para contarle lo bien que me había ido durante la semana y lo contenta que estaba al ver que mi báscula bajaba día a día, cada vez que hablábamos era como quedar con una amiga para charlar un rato, sensaciones de “bicho raro”, frustraciones absurdas por haber cogido 200g de un día para otro, desaparecían nada más empezar a hablar con Yle. Empecé a notar cómo físicamente me encontraba mejor, cosas que me pasaban, cansancio, fatiga, algo que no pensé que iba asociado a mi aumento de peso, empezaron a desaparecer, incluso deje de tener dolores de cabeza que últimamente eran demasiado frecuentes, estaba contenta, 100% positiva, incluso mi hermana llegó a decirme que estaba más simpática jiji.

El caso es que a medida que perdía peso y gracias a mis charlas con Ylenia, poco a poco fui recuperándome a mí misma, recuperé las ganas de arreglarme, de salir, de hacer

## YLENIA LOPEZ LLATA

### DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL

---

planes... parece mentira pero es cierto que si tú te encuentras bien todo lo ves desde un punto de vista mucho más positivo.

Ahora entiendo perfectamente todo lo que Ylenia me decía al principio de nuestras charlas, todo encaja a la perfección como si fuera un puzzle. He perdido 17 kg y soy consciente de que aún me queda mucho camino por recorrer, ahora empieza lo difícil, cuando sabes que las cosas son A B o C, es fácil, con no salirse de esas letras todo está controlado, pero cuando tienes el abecedario entero, ahí es cuando llega la dificultad, pero como me dice Yle “tú ya juegas en otra liga” y sé que seré capaz gracias a todo lo que he aprendido hasta ahora y siguiendo siempre con la ayuda incondicional de ella.

Deciros a los que empezáis en esto que confiéis ciegamente a pesar de que lo que os diga al principio os suene a chino, no os pongáis límites ni obstáculos, todo es posible si tú quieres y no hay barreras sino excusas que tú mismo creas. Seguir al dedillo todo lo que ella os diga. Recuerdo mi primera consulta en la que me dijo “yo lo que te doy es un décimo premiado, solo tienes que levantarte de esa silla para ir a cobrarlo pero si no te levantas, nunca podrás hacerlo”.

Y a ti Ylenia, mil millones de gracias por tu ayuda, gracias por ponerme guapa por dentro porque así he conseguido estarlo también por fuera.

Muchísimo ánimo a todos los que empezáis este camino y fuerza también a los que seguimos en él.

---

**R.P.**

**35 Kg menos**

Hace unos meses, decidí escribir lo que había supuesto para mí, mi experiencia contigo, y la reflexión acababa así:

*“Cuántas cosas me has enseñado Ylenia. Cuántas , a pesar de tu juventud , cuanto sabes, y cuanto transmites, ahora me doy cuenta y reflexiono que es que tú te alimentas de fábula por eso eres así.*

*Le doy tanto valor a lo que has hecho conmigo, a como me has hecho que sea ahora, que creo que no tengo ni tiempo ni valor para agradecerte lo que has hecho con mi persona.*

*Seguiría eternamente hablando de lo que ha supuesto para mi conocerte , pero paro ya.*

*Quizás un día de estos vuelva a la carga. Y te explique mucho más aún.*

*Gracias amiga “*

Pues ahora, y después de reflexionar aun un poco más y desde la delgadez, quiero seguir contando el cambio que ha supuesto para mí cambiar mis hábitos alimentarios . Pues mucho “de ser menos feliz a ser mucho más feliz”. Parece mentira que el tipo de alimentos que consumes hace que tu realidad sea mejor o peor. Lo constato, ES ASÍ..

Hace poco leía una reflexión que decía, “el problema no es lo que te pasa en la vida, sino como te tomas tú lo que te pasa”, que GRAN VERDAD, y creedme si estás bien alimentada , en las cantidades adecuadas, y de manera “sana” lo ves así...

Cuan equivocada he estado durante toda mi vida pensando en celebrar mis triunfos y mis alegrías con comida, cuando esto en realidad lo que me hacía era mucho más infeliz, y me ocasionaba el efecto contrario...

Este ha sido el mayor aprendizaje contigo Ylenia querida. Y lo quiero recalcar . Porque poco a poco, y desde que entraste en mi vida he ido progresando en esta idea .Creedme que los fines de semana con comida sana son mucho mas satisfactorios, aunque en “la mentalidad de gordito” no quepa. Y estaréis conmigo en que el lunes con 200 gramos menos es mucho menos lunes.

Tú ya sabes, querida Ylenia, que yo tengo un arcángel especial que me llevó hasta tí para que cambiaras mi vida., te puso en mi camino.y como me la cambió, ya lo creo que me la cambió , Y CUANTO...

Nunca me imaginé en aquel momento que aquel click , donde aparecía el nombre de Ylenia Lopez LLata en una pagina de Internet, me sirviera para cambiar tantas cosas en mi vida. A hacer un punto y aparte en todo lo que hasta entonces yo había sido. Y en todo lo que a partir de entonces se convertiría mi vida.

A día de hoy, tengo 27 kilazos menos . No solo ha cambiado mi aspecto físico , que es considerable la transformación. También mi aspecto psíquico,. Y sobretodo lo que transmito a la gente que está alrededor mío. Que es buen rollo y positividad.

Actualmente estoy en un punto, en el que soy feliz haciendo lo que hago, comiendo de otra manera, con algún altibajo aún. Porque a pesar de haber aprendido casi todo. Mi mente de “gorda” vuelve atrás , y he de estar constantemente alerta , pero con la tranquilidad de saber como he de reaccionar a esto. Repitiendo, repitiendo, repitiendo... Esto es lo único que funciona.

Que gran verdad Ylenia, “la fuerza de voluntad no sirve para siempre”, porque se rompe a veces, pero sé que el éxito está en repetir, repetir, repetir conductas, esto es lo que te hace confiar y saber que caes y vuelves . y entonces repites.... Sólo esto y especialmente la actitud positiva que aprendes y que te sale de dentro del cuerpo por comer bien es lo que hace que triunfes en esta andadura.

Ahora sé de dónde vengo, ahora sé lo que quiero seguir siendo . Ahora quiero conservar en mi mente y en mi cuerpo todo lo que he aprendido y seguir aplicándolo siempre.

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

**DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

Y sobretodo y lo mas importante SER FELIZ . y creedme que siendo delgada se es MAS FELIZ.

---

**F.S.**

### **6.5 Kg menos**

Yo nunca tuve sobrepeso pero en los últimos años sí había engordado unos kilos que no conseguía bajar. La ropa me apretaba, no me sentía cómoda, me desanimaba cada vez que empezaba una dieta porque no funcionaba, comía poco y mal, me sentía triste...

Un día conocí a Ylenia, y me animé a trabajar con ella no solo para adelgazar sino para retomar mis hábitos saludables y disfrutar comiendo. A día de hoy he perdido 6'5kg. Estoy en mi peso ideal, me siento ágil, cómoda, mucho más guapa y sobre todo, como sin sentirme culpable porque Ylenia me ha enseñado las claves para mantenerme delgada a lo largo del tiempo.

Durante la dieta no pasas nada de hambre, es muy fácil de seguir porque "todo son opciones". Además, aprendes a que existen muchos mitos que desterrar y que nada tienen que ver con la delgadez o la salud.

Ahora ya he superado incluso la fase de mantenimiento y elijo lo que como, pero lo cierto es que no es difícil porque he adquirido unas costumbres muy sensatas que sé que debo poner en práctica el resto de mi vida.

Estoy muy contenta y agradecida a Ylenia, porque no hace falta tener un gran sobrepeso para pedir ayuda.

---

**N.M.**

### **28 Kg menos**

Par ti Ylenia

Este escrito es para ti Ylenia. Te conocí por casualidad (y un poco por aquello de esta es la última vez que lo intento) un mes de junio de 2015. Los que no me conocen harán cuentas y pensaran que eso es ya hace mucho tiempo. Seguramente no soy la mejor de tus pacientes/amigas pero te aseguro que si soy una de las que más ha aprendido contigo.

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

### **DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

Por supuesto el primer objetivo fueron los kilos pero con el paso del tiempo eso fue quedando como en un segundo plano y aparecieron cosas maravillosas. Mi experiencia contigo ha ido más allá, mucho más allá. Me encontré con una persona que me dijo confía en mí y haz lo que te digo y veras resultados. En ese momento pensé, y tú lo sabes porque te lo he dicho en numerosas ocasiones, vale, vale!.... Yo pierdo unos kilillos y con eso me vale. Y lo que descubrí fue una persona que me enseñó a confiar en mí; a verme a mí misma como alguien que puede con todo; a no sentirme culpable por no haber hecho las cosas bien, sino pensar porque había sucedido tal cosa y tomar conciencia de ello; a valorarme y valorar cada pequeño avance como si de una gran batalla ganada se tratara; a dejar atrás todo aquello que se había acumulado en mi vida y que asumía como parte de mi sin serlo; a salir de un círculo vicioso que me devolvía siempre al mismo punto sin saber muy bien porque (o si lo sabía pero era más fácil volver a lo conocido).

He aprendido a decir si quiero y puedo; a valorarme muchísimo; a quererme mucho más; a aceptar mis imperfecciones y enamorarme de mis grandes virtudes; a reír mucho y estar contenta; a estar feliz y en paz conmigo misma; a confiar en alguien a quien no conozco en persona pero que se ha convertido en alguien muy importante en mi vida. Cuando hablamos te lo he dicho muchas veces y no me canso de repetirlo: GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS; porque para ti no ha sido fácil tampoco, sobre todo al principio (jajaja). Me costó mucho poner las cosas en orden y dábamos un paso adelante y dos atrás. Pero llegó un día en que a base de repetir y repetir y volver a intentarlo todo se hizo fácil, como de bajada. Una vez me preguntaste cuando noté el cambio de chip y te dije que llegó un momento en que era más fácil ir hacia delante que hacia atrás.

Ha sido un camino maravilloso, como un paseo, en que he descubierto muchas cosas que no por sencillas son menos importantes y no fáciles de mantener. Y sobre todo lo que me animó a seguir fue que casi desde el principio yo me sentía bien, estaba contenta, no sabía muy bien porqué, y los resultados no acompañaban mucho al principio, pero me sentía bien, realmente muy bien, así que dije adelante, por que solo por eso valía la pena.

Por cierto, he bajado de 83 kilos a 55-56 kilos, al fin y al cabo ese era el objetivo principal, pero que para mí pasó totalmente a ser secundario. Soy incapaz de expresar todo lo que he ganado: mucho más que los kilos que he perdido, de eso estoy segura.

---

**J.A.R.**

**30 Kg menos**

*No quiero empezar hablando de kilos. Aunque a veces lo*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

---

### **DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

*parezca, no son lo más importante.*

*Hace cuatro meses yo me acercaba a mi cincuenta cumpleaños. Poco a poco, sin ser del todo consciente de ello, había ido dando por cierto que las partes más importantes de mi vida ya habían quedado atrás. Que lo que tenía por delante ya sólo era sentarme en una silla y esperar. Yo, que siempre había tenido cien proyectos en el aire y cien más en la recámara. Que tengo a mi lado a una mujer que siempre mira – y empuja – hacia adelante. ¡Que tengo un hijo de diez años! Me había convencido de que ya sólo quedaba espera. Tan tonto y tan duro como eso.*

*Durante la mayor parte de mi vida he sido delgado; además sin esfuerzo, sin privarme ni echar cuentas de nada. Hace unos años conseguí dejar el tabaco, un logro del que estoy orgulloso y al que no pongo pega alguna, pero a raíz de ello descontrolé mi relación con la comida y de “no cuidarme” pasé a “dejarme llevar”. Me acercaba a los cincuenta años y también a los cien kilos de peso. Había engordado en lo que a mí me pareció un parpadeo; con el sobrepeso disminuí mi actividad física, perdí agilidad y gané todavía más peso. Con la obesidad se disipó mi entusiasmo, no tenía ganas de hacer nada más que sentarme y esperar. Y seguir comiendo. Si pasaba delante de un espejo me parecía ver a una persona que no era yo. Y era cierto: por dentro, en el interior, tampoco era la persona que siempre había sido.*

*Al mismo tiempo mi mujer estaba sufriendo un proceso parecido. Afortunadamente ella mantuvo mejor la cordura y supo identificar el origen del problema. Ella fue quien dio los primeros pasos, sólo me pidió compromiso para continuar andando junto a ella. Yo acepté, pensando que tampoco era tan grave: con cincuenta años, lo “natural” es engordar. Y empezar a envejecer.*

*Una amiga nos habló de su experiencia con Ylenia y decidimos*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

---

### **DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

*intentarlo. Desde nuestro primer contacto con ella las cosas quedaron muy claras: qué teníamos que hacer, qué podíamos esperar y cuál era la ruta para alcanzar nuestro objetivo. Todo transmitido con seguridad y, mejor aún, con una pasión contagiosa. Mi mujer y yo supimos que, si iniciábamos ese camino, había de ser con todas las consecuencias y con todos los sentidos puestos en seguirlo al pie de la letra hasta el final, pues cualquier desviación nos llevaría a un intento baldío más. Como dijo el sabio de la película: "Hacerlo o no. Intentos no hay" Así que nosotros aportamos nuestra férrea decisión e Ylenia su conocimiento, apoyo constante, ánimo, firmeza... y la aguja de la báscula empezó a bajar desde el primer momento.*

*Reencontré mi energía. Durante todo el proceso me sentí como si mi "yo auténtico" estuviese luchando por regresar a la superficie tras haber estado ahogado entre montañas de grasa y desidia. Recuperé, casi desde la primera semana, las ganas de moverme, de hacer cosas. Volví a trazar proyectos. Cada vez tenía menos tiempo de pensar en la comida y más para mi familia y también para mí. Pronto empecé a reconocirme en el espejo.*

*Hoy estoy llegando al final de este proceso. Los cien kilos está muy, muy lejos; cumplí los cincuenta y soy quien siempre fui, pero mejor. Sé que debo mantener la guardia alta, conozco lo que está en juego cuando uno se pierde el respeto a sí mismo. Ahora me gusta como soy. Como mejor que nunca y me intereso mucho por la alimentación y por el cuidado del cuerpo, me parecen importantes en cuanto a que constituyen los cimientos sobre los que podemos lanzar nuestra vida al vuelo. Son herramientas, nada menos – y tampoco nada más.*

*Ah, el peso: en estos cuatro meses he dejado treinta kilos atrás, en un camino que no volveré a recorrer.*



**A. G.**

**15 Kg menos**

*Querida yo del pasado:*

*De corazón, gracias. Gracias por tener la valentía de querer cambiar cuando las cosas iban mal en tu vida desde hace años. Gracias por buscar aquel día “tontamente” ayuda y encontrar a Ylenia, mi mentora. Y sobretodo, gracias por confiar a ciegas en ella, su ayuda te cambiará la vida.*

*No puedo estar más agradecida contigo, has hecho que sea la chica fuerte que hoy soy, pero sobretodo has conseguido que vuelva a sonreír. Y eso querida, ni todo el dinero del mundo lo puede conseguir.*

*Querida yo del futuro:*

*Sé que quieres seguir viviendo en el cuerpo y en la mente sanos y vivos que Yle te enseñó a descubrir, pero por si acaso desfallecen tus fuerzas, quiero recordarte lo que hiciste por ti en apenas unos meses.*

*Día previo a 1ª cita, ¡Que nervios tengo!: No paraba de leer los “Testimonios reales” y pensaba... ¡que exagerados! Qué tontería pensar que te pueda cambiar tanto la vida por la comida, ja! Puro cuento. Pero... y si es cierto, ¿Me lo voy a perder? No pierdo nada por intentarlo.*

*1ª Cita ¡Que buen rollo!: Podría resumir mis primeras sensaciones en eso, buenas vibraciones y muchas ganas de empezar. Muchas.*

*Me esforcé en hacer las cosas perfectas y en nunca mentirme a mi misma.*

*Siempre he crecido con el mantra de “Quien algo quiere, algo le cuesta” pero que quieres que te diga, eso fue al principio y desbordaba motivación por cada poro de mi piel.*

*Iban transcurriendo las citas y empecé a darme cuenta que esto no iba de comer brócoli al vapor o pechugas a la plancha. Sino de mimarte, quererte y respetarte, en cualquier aspecto de tu vida.*

*La evolución era constante y progresiva, conforme disminuían los kilos de la báscula aumentaba el tamaño de mi sonrisa. Parecía que todo empezaba a mejorar, mi salud, mi actitud, mi peso, mi composición física y curiosamente eso influyó en mis relaciones personales (pareja, familia, amigos, trabajo). No sabría decir en qué momento ocurrió aquello porque no fue de un día para otro, sólo sé que cambió. Y NUNCA ha vuelto a ser “gris”.*

*La alimentación sana se volvió parte de mi rutina y mi entorno aprendió de ello, ¡se unieron a la vida sana también!*

*Mentiría si digo que no pasé días malos, pero esto me ha enseñado a sacar la parte positiva de todo. Y es que sin días malos, los buenos no serían tan buenos. ¡Y mi cuerpo (contrariamente a lo que ha hecho toda su vida) me pedía mimo alimenticio continuamente!*

*A día de hoy he conseguido una disminución de 15 kgs de peso, mejor tipazo que cuando tenía 20 años y un aumento de hasta el 100% de felicidad.*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

**DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

*Es muy complicado expresar con palabras la plenitud que te hace sentir el hecho de poner la comida en su sitio, así que, si algún día se te olvida porqué empezaste, lee esta carta mil y una veces como hiciste el primer día y sonríele al espejo de nuevo, él siempre te devolverá la sonrisa.*

*Y a ti Yle decirte que sin tu mano este camino no habría sido posible, aunque sé que lo habrás oído cientos de veces, a mi, me has cambiado la vida. Te estaré eternamente agradecida.*

---

**M. B.**

### **30 Kg menos**

*Supongo que como la gran mayoría de la gente que llega a la consulta de Ylenia, yo llevaba muchos años queriendo perder peso, pero perder peso de verdad. No perder 5 kilos ahora y ganar 8 después. También supongo que mucha gente ha pasado por lo mismo que yo: “voy a hacer dieta”, y la haces, pero no la haces bien o te cansas o no la acompañas con ejercicio o ahora no es el momento (estoy estresada, estoy triste...). Al final, cualquier excusa es buena y tú no tienes la culpa porque lo has intentado, pero siempre te acabas dando cuenta de que no es así, de que podías haber hecho más.*

*En mi caso, mi mentalidad cambió, gracias a un cambio en mi vida. Cambié de estudios a algo que me resultaba mucho más gratificante y que me ayudó a sentirme mucho mejor mentalmente, pero siempre me faltaba el encontrarme bien conmigo misma físicamente.*

*Hace casi 2 años, me fuí de Erasmus y todos los que os hayáis ido o sepáis de alguien que se ha ido, sabéis lo que se dice “todo el mundo engorda mucho de Erasmus”. Yo ya pesaba 90,5 kg, midiendo 1,60, cuando me fuí y me dije a mi misma “no puedes ser una más, no puedes permitirte ganar ni un gramo”. Así que, desde el primer momento que puse un pie en mi destino, cambié mi dieta radicalmente, en mi despensa sólo había: pollo, pescado, ternera, verdura, huevos, fruta y arroz. Nada de pasta (siempre ha sido mi punto débil) y nada de dulces, precocinados... Todas mis comidas consistían en verduras más algo. Evidentemente, estaba de Erasmus, es decir, salía y me tomaba mi cervecita o iba a cenar fuera, pero reducía al mínimo las comidas fuera de casa para evitarme tentaciones innecesarias. Además, estaba en una ciudad pequeña, lo que conllevaba andar, andar y andar y subir mil escaleras al día. Gracias a este cambio de hábitos, sin ser tampoco la situación ideal para ponerse a perder peso, perdí 8 kilos en 3 meses yo sola y, en ese momento, pensé si he conseguido esto, ¿por qué no voy a llegar a mi peso adecuado?*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

**DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

*Después tuve un pequeño accidente, un resbalón con el hielo (cómo no, estando en Bélgica), lo que me tuvo 2 meses inmovilizada, sin poder moverme y dependiendo de que los demás me hicieran la comida. Fue un paso atrás, sí; pero el chip que tenía que cambiar en mi cabeza ya había cambiado.*

*Unos meses más tarde, hace casi 1 año, decidida a volver a conseguirlo y ya recuperada para poder comenzar a hacer ejercicio, me encontré con Ylenia y pensé “qué mejor que hacer esto acompañada, guiada y ayudada por alguien que realmente sepa cómo hay que hacer las cosas y que me controle para tampoco pasarme a un extremo poco saludable”. Así que la llamé, pedí hora y fui.*

*Sé que es la mejor decisión que pude tomar. Ylenia no es un sargento, no te da órdenes ni te regaña como si fuera tu profesora. Ylenia, desde el primer día en el que entras a su consulta, te enseña: te enseña a comer, te enseña a cómo enfrentarte a la comida, a cómo no premiarte, a cómo no calmar la ansiedad con comida, a cómo no centrar tu mundo en la comida, a cómo relacionarte y mantener tu vida social sin necesidad de comer cosas lo que no debes... En definitiva, a cambiar tu relación con la comida y a enfrentarte a situaciones difíciles de una manera adecuada y sana. Y, todo esto, sin pasar hambre y permitiéndote cierta libertad a la hora de crear recetas nuevas que hacen que no te aburras de lo que comes.*

*Y aquí estoy, 9 meses después, 30 kilos menos, un cuerpo nuevo, una mente nueva y, sobre todo, una persona mucho más feliz y, no sólo por verme guapa o por que la gente me diga lo bien que estoy, sino porque sé que esta es la recompensa que tantos años llevaba buscando y que la he conseguido yo, sin ayudas de las mal llamadas “dietas milagro”, suplementos, pastillas... Puedo decir que este logro es mío y sólo mío (bueno, también de Ylenia, claro).*

*Si estás leyendo esto antes de empezar, no lo dudes, hazlo; si quieres, puedes. Si acabas de empezar, el camino parece largo pero, gracias a Ylenia y su forma de trabajar, se hace corto y gratificante. Si ya has recorrido una gran parte del camino, estoy segura de que ya estarás de acuerdo conmigo.*

---

**A. M.**

**20 Kg menos**

**SITUACION DE PARTIDA.**

*Acababa de cumplir 40 años y notaba desde hacía algún tiempo la falta de*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

**DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

*equilibrio entre cuerpo y mente.*

*Efectivamente, cada vez me costaba un poquito mas moverme con agilidad y es que con un sobrepeso de 20 kg no me extrañaba. A su vez, venía arrastrando pequeños problemas de salud relacionados con un colesterol disparado y un ácido úrico que apenas mi organismo eliminaba por si solo. Mi sensación delante de un espejo es que tenía por lo menos 10 años mas de los que realmente tenía. Algo había que cambiar. Me pregunté incluso por cómo me verían a mis hijas cuando tuviera realmente los 60 años... Algo tenía que cambiar y rápido.*

**CAMBIO DE VIDA. ALIMENTACION SANA Y DEPORTE.**

*Llegado a este punto me puse en manos de una profesional como YL y gracias a su apoyo y gran capacidad de transmisión (en ocasiones incluso poder de seducción) me abrió los ojos hacia una vida que cada día iba mejorando en todos los ámbitos. Cuidando mi alimentación mejoraba todo.*

*Mejoraba mi humor, agilidad, capacidad intelectual, estado físico, en fin... poco a poco notaba como el objetivo de dejar de estar gordo se podía alcanzar si me tomaba las cosas en serio y lo mejor aún: no me costaba mucho esfuerzo.*

*Tras los primeros 12 kilos de descenso me dio por tratar de hacer el deporte del running, quien lo iba a imaginar, llevaba sin hacer deporte mas de 22 años!!!!. En la actualidad ya corro sesiones de 50 minutos!!!*

*Tras todo el proceso he perdido 19 kilogramos (incluidas sus 3 tallas de ropa, esto es lo negativo de todo...jejeje) y noto que me quitado 25 años de encima, 10 años de la sensación inicial que tenía mas los 15 que me dice mi entorno cada vez que nos vemos, lo dicho en total 25.*

*Se dice pronto pero creo que es un esfuerzo que bien vale la pena. Ahora si me veo de mayor disfrutando plenamente de mi familia.*

**MORALEJA DE TODA LA EXPERIENCIA VIVIDA.**

***Mens sana in corpore sano*** es una cita latina que proviene de las Sátiras de Juvenal, ojo que no le falta razón y mira que han pasado años desde la Grecia clásica...

*La vida hay que disfrutarla y hay placeres mucho mejores (como por ejemplo jugar con tus hijas sin que suponga un verdadero esfuerzo, tener un físico equilibrado...) que la comida en si misma. En el equilibrio reside la grandeza.*

*No puedo olvidar en este tiempo el apoyo de mi familia, amigos y de YL, sin estos pilares no lo habría logrado: GRACIAS.*

**M. P.**

**13 Kg menos**

*Nunca he estado contenta con mi cuerpo, puesto que ya desde niña he sido una persona “gordita” y bueno...ya sabéis como son los niños, se encargan de recordártelo día tras día. Pasé los años de adolescencia con un peso normal pero con los años había ido ganando poquito a poco de peso hasta llegar a un exceso de peso ideal de 12-13 kilos. Me resultó difícil dar el paso a contactar con un profesional ya que mi familia y amigos me insistían en que estaba guapísima y perfecta en ese cuerpo y que no debía hacer ningún tipo de régimen puesto que no me sobraba ni un gramo. Esto es algo que hacían con toda su buena intención sin darse cuenta de que lo mejor que podemos hacer por nuestros seres queridos es verlos dentro de un cuerpo sano y felices en él.*

*Un día me topé con Ylenia, leí lo que decía en su web y me gustó mucho la atención que prestaba al vínculo emocional con la comida, creía que eso era lo que realmente tenía que trabajar yo, así que me decidí y contacté con ella. Fue fácil empezar, comienzas con ganas de cambiar y cuentas con el apoyo de Ylenia, que sabes que siempre está ahí disponible para cualquier duda y para darte ánimos. Todo este tiempo he aprendido no lo que engorda y lo que no (eso es algo que más o menos todos sabemos) sino cómo hay que comer, qué hábitos debemos tomar. Además he aprendido algo fundamental y es que la comida no es una buena manera de premiarse y que debemos darle a la comida la importancia que tiene, no más.*

*Es duro en nuestra sociedad a veces darse cuenta de esto último cuando todo lo celebramos con comilonas y cuanto más comida y más hipercalórica parece que es mejor. Al principio intentas evitar este tipo de eventos, pero luego ves que puedes ir y disfrutar de la compañía comiendo lo que tú puedes comer sin pasarte y te das cuenta que disfrutas mucho más que antes siendo tú el que controla la comida y no ésta a ti.*

*Hoy, después de perder esos kilos que me sobraban y pesaban tanto sobre mi cuerpo como sobre mi estado anímico, me encuentro feliz. Feliz en el cuerpo que me corresponde y feliz de haberle ganado la batalla a la comida. La comida sigue estando ahí, y siempre va a estar, pero verla y saber que decido yo sobre ella y no ella sobre mí es una completa liberación.*

*Y aunque ahora me queda el camino más duro, que es el de mantenerme así, creo que con los consejos que me ha ido dando Ylenia a lo largo de todo el tratamiento podré seguir adelante y mantenerme en este cuerpo que sí me*

*corresponde y que no quiero volver a perder.*

*Mi consejo a todos aquellos que saben que les sobran unos kilos, por pocos que sean es que no escuchen lo que los demás les dicen sino que den el paso, es el paso hacia la salud y el bienestar.*

---

**B. S.**

**9 Kg y toneladas de intranquilidad menos**

*Antes de contar mi experiencia personal me gustaría expresar todo lo que he aprendido con Ylenia. Gracias a ella mi vida ha dado un giro de 180 grados, he aprendido a normalizar mi relación con la comida, a perder el miedo a ciertos alimentos, a saber que comer no debe de provocar ningún sentimiento en nosotros, simplemente debe ser un momento más del día, tan obligatorio como necesario. He aprendido a ser feliz conmigo misma cuando sé que estoy haciendo las cosas bien y a no relacionar ningún acto social con la comida, a ser libre de elegir lo que me hace sentir bien sin depender de nada ni nadie. Son cosas que deberíamos saber desde pequeños pero es un tipo de educación que no se nos ha proporcionado y que en mayor o menor medida, nos termina afectando en nuestra vida diaria y que en algunos casos se desvirtúa de tal manera, que termina por ser el eje alrededor del cual giran nuestras emociones y pensamientos, el peor error.*

*En mi caso la relación que tenía con la comida era un martirio, algo que afectaba a mi día a día hasta llegar a agotarme emocionalmente. Nunca he tenido kilos de más, de hecho siempre he sido de las más delgadas de mis amigas. Tampoco he sido una persona pasiva, he practicado baile desde pequeña y cuando he sido más mayor me pasé al gimnasio, correr, patinar... Pero para mí no era suficiente, no me sentía bien en mi cuerpo. Quizás el que la gente me dijese continuamente lo bien que estaba haya sido el motivo por el cual tardé tanto tiempo en pedir ayuda. Creía que todo estaba en mi mente y que si era más delgada que mis amigas no tenía por qué sentirme mal. ¿Por qué me sentía gorda e insatisfecha con mi cuerpo si estaba "mejor" que mis conocidos? Eso me martirizaba y me hacía pensar que era yo la rara. Era lo que me llevaba a prohibirme a mí misma sentirme mal y a no sentirme digna de pedir ayuda, pensaba que sólo gente con obesidad o con trastornos como la anorexia eran los que podían pedirla. No dotaba a mi problema de la importancia real que tenía, me machacaba una y otra vez porque me sentía débil.*

*El nivel de auto exigencia que tenía era muy alto y nunca estaba contenta con lo que veía en el espejo. A los 13 años empecé a saltarme comidas, primero fue el desayuno, estuve muchos años así. Más tarde empecé a hacer cenas demasiado lights hasta llegar a eliminarlas también. Según iban pasando los*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

### **DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

*años el desequilibrio con la comida era mayor e inevitablemente me afectaba también a la hora de sociabilizar, no quería que los planes girasen en torno a restaurantes y me ponía nerviosa siempre que la gente decía que tenía hambre, pensaba que eran ellos los que tenían el problema con la comida..."siempre pensando en comer" repetía para mí misma. Años y años mirando el armario con temor, compensando con el ayuno la culpabilidad de haber comido lo que yo pensaba que era comer en exceso. Permitirme comer solo alimentos como fruta, cereales o tostadas, todo lo demás para mí eran calorías extra, sin saber que esos atracones a cereales se alejaban por completo de la vida saludable que yo quería y me obsesionaba en tener.*

*El cambio en la báscula era constante, hasta el punto de llegar a pasar días sin comer, afrontar el día a base de cafés y comer solamente en reuniones sociales por eso de no querer ser la rara. Reuniones en las que me permitía comer lo que quisiese, en exceso, porque luego lo compensaría con otros tres días de ayuno. No comer entre semana para comer sólo los fines de semana. La promesa interminable a mi familia de que comería bien, la pregunta incesante a mis amigas de si me veían más gorda o más delgada, el continuo castigo personal por crearme débil al caer en la tentación de comer... Un castigo que me afectaba en todos los aspectos de mi vida y que no me dejaba ser feliz. Cuanto más mayor era, mayor era el problema porque tenía la independencia suficiente para engañar a todo el mundo o para decirle a mis padres que era mayor para elegir cómo o el qué comía, que sabía lo que hacía y que me dejasen en paz. Lo peor es que no veía a mi cuerpo como quería verlo, tan pronto pesaba 54 como 60 kilos...unas variaciones de peso tan brutales e inconscientes como mis estados de ánimo.*

*Hasta que el machaque mental y los problemas de estómago llegaron a su límite, reaccioné y pedí ayuda. Fue una decisión personal, hablé con mi madre, mi hermana y mi mejor amiga y me respaldaron, encontré a Ylenia y ahora por fin, llevo un año sonriendo. Como más que nunca y lo mejor de todo es que no hay culpabilidad. La posibilidad de saltarme una comida me pone los pelos de punta, salir a cenar con mis amigos se ha convertido en uno de mi planes favoritos, porque ahora soy yo la que elijo qué es lo que me apetece comer y qué es lo que me sienta bien sin sentirme forzada por la situación, por el día de la semana o la época del año en la que estemos.*

*Me dan igual los cumpleaños o las Navidades, ahora son una celebración de verdad porque puedo disfrutar de la comida sin pensar en la báscula, ese objeto que antes estaba prohibido en mi casa y que ahora miro sin miedo. Los veranos los disfruto de verdad y no existe la operación bikini, mi peso es constante todo el año. Ahora elijo la ropa que me apetece ponerme cada día sin pensar en lo que comí ayer, ya no pregunto cómo me ven porque me siento bien, no necesito oírlo. Mi peso es constante, como cualquier cuerpo tiene variaciones que dependen de muchos factores que Ylenia me enseña día a día*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

**DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

*a interpretar para no volver nunca hacia atrás. No siempre veo el número que quiero ver en la báscula, pero sin agobiarme sigo practicando a diario para ser feliz, siguen existiendo los días buenos y malos porque somos personas pero he aprendido a saber que un día puedo estar más hinchada por la regla o porque son días más tranquilos o menos agitados en los que veo un peso menor. Y en ello sigo, o mejor dicho seguimos. Ylenia ha estado ahí para guiarme pero sobre todo para enseñarme a ser una persona consciente de sus actos y a día de hoy sigue a mi lado para que mi conducta tenga una base sólida y duradera. Lo mejor del 2014 posiblemente fue encontrarla y que me enseñase todo lo que ahora sé.*

*Es un proceso largo, muy largo, porque a día de hoy me sigo esforzando. Tantos años de descontrol no se pueden olvidar y a veces tengo recaídas emocionales pero es cuando Ylenia me recuerda todo lo que he avanzado, como estaba cuando llegué a su consulta y como estoy ahora, como ha cambiado mi sonrisa. En estos meses he adelgazado 9 kilos y por fin me veo como siempre he querido. Ylenia me preguntó hasta donde quería llegar dentro de lo saludable y me ha ayudado a conseguirlo de una manera sana y responsable, sin agobiarme pero trabajando duro, cada día es una nueva oportunidad para trabajar desde un prisma diferente, superando obstáculos. El esfuerzo es diario pero las ganas de estar bien y mi descanso emocional es mayor que cualquier otra cosa. Incluso duermo mejor.*

*Somos nosotros mismos los que debemos elegir cómo queremos estar. No sirve de nada que todo el mundo nos diga que estamos perfectos si no nos sentimos bien con nosotros mismos. Aunque sólo sea un kilo de más, si no nos gusta nos puede llegar a machacar y llevarnos a desequilibrios nada recomendables. Ni siquiera un kilo se debe perder con una dieta rápida y sin cabeza. Pedir ayuda profesional no es malo, de hecho es lo mejor que puedes hacer. Sobre todo si tienes la suerte de caer en manos de Ylenia, ella sigue tu proceso 100%, te acompaña, te aconseja, te anima y te protege. Ha estado disponible para mí las 24h del día los 7 días de la semana. En esto no hay vacaciones e Ylenia se implica en cada caso de una manera muy personal y profesional. Hace que no te sientas sola y así es mucho más fácil, ella forma parte de mi día a día, incluso mi familia habla de ella como de una más en la mesa y cada vez que tenemos dudas sobre un alimento o me atacan mis inseguridades es normal oír en casa, “háblalo con Ylenia”, entonces lo hago y ella me devuelve a mi tranquilidad.*

*Puedo decir que gracias a su apoyo he podido llegar a estar donde estoy.*



**Tania**

**10 Kg menos**

*No me he considerado gordita, porque normalmente siempre he estado en torno a la talla 38- 40. He probado varias dietas, he intentado controlarme, pero nunca he conseguido adelgazar mas de un par de kilos y en seguida los he vuelto a coger.*

*Tras haber engordado un poco y siempre estar obsesionada con el peso, decidí que lo mejor era buscar un especialista que pudiera estudiar mi cuerpo, mi vida cotidiana y enseñarme cómo manejarme con la comida, y así fue como di con Ylenia.*

*Tras acudir a la primera consulta, Ylenia me preparó lo que sería la primera dieta, que para nada fue difícil de seguir y no he pasado nada de hambre. No lo considero realmente una dieta si no la forma de comer sana que todas las personas debemos llevar, 5 comidas al día que nunca hay que saltarse, bebidas con libertad , porque ya que si a uno le cuesta beber 2 litros de agua es una forma de conseguir de ingerir los líquidos que necesitan nuestro cuerpo .*

*Actualmente peso 10 kg menos y me veo guapísima, el peso ideal y que siempre he querido y no he tenido y a día de hoy sigo comiendo de forma saludable tomando los fines de semana algo de consumo ocasional, que por cierto no extraño para nada, ya que he aprendido a disfrutar de mis almuerzos y meriendas que siempre acompaño con frutas mezcladas.*

*La reflexión más importante de esto no es pesar 10 kg menos, si no que me encuentro mucho más saludable, más contenta porque me veo guapa, no tengo los dolores de estómago que tenía antes, mi cuerpo está regulado y necesito mas actividad ya que el propio cuerpo me lo pide.*

*Así que, uno mismo es el que se pone la meta y el que lucha por ello, y para nada se debe hacer caso a los comentarios ajenos. Nada de dietas milagro ni productos que te ayuden a adelgazar, lo mejor es una dieta sana.*

**R.S.**

**15 Kg menos**

*Todo empezó con un simple replanteamiento vital, no sé si por estar en la década de los 30 que hace que me lo plantee todo dos veces...*

*De pequeño era un chico gordito, de esos a los que en el cole los “malotes” disfrutaban llamándome “gordo” y cosas así, y aunque en casa justificaban mi peso con un “no estás gordo, estás fuerte” ninguna de las buenas palabras de mi madre eran suficientes para modificar el peso marcado por la báscula.*

*Pasó el tiempo y una vez en la Universidad decidí cambiar mis hábitos, empezar a hacer deporte y bajar de peso, algo que conseguí gracias a mi empeño, el estrés de los exámenes y la genética de los 20 (que es muy agradecida y “pirómana”... lo quemaba todo). Una vez incorporado a la vida laboral, la vida en pareja y cierta relajación vital, empecé a darme cuenta de que los 30 venían con un regalito: la madurez física. Mi cuerpo empezaba a no reaccionar tan bien como antes, empecé a coger peso y me di cuenta de que los esfuerzos por mantenerme en un peso y en una talla aceptable, eran cada vez mayores.*

*Es verdad que mis hábitos alimenticios cambiaron, la comida rápida, el “picoteo” a cualquier hora del día compensaban la falta de horas por quererme más a mi mismo, y dedicarle más horas al trabajo, la oficina y la vida sedentaria. Era el mes de Junio de 2013 cuando me di cuenta de que en mis fotos asomaba el fantasma “gordito”, la ropa no me quedaba tan bien y crecía peligrosamente hacia una talla demasiado grande para mi estatura (1.71). El caso es que en el trabajo me costaba concentrarme, no me gustaba la forma que estaba tomando mi cuerpo y decidí tomar cartas en el asunto (y entre grandes críticas de mi entorno que en su mayoría me veía “bien”).*

*Justo debajo de mi casa había una clínica que aglutinaba varias especialidades médicas, y un día de camino al trabajo me llamó la atención un cartel en el que se hablaba de “dietas” y de “educación alimentaria”, algo que me hizo plantearme seriamente llamar a su puerta.*

*En menos de cinco días estaba visitando a Ylenia, con la ilusión de empezar un nuevo proyecto con el fin de volver a quererme como antes y aprender a comer.*

*La primera visita fue larga... más de una hora explicando mi situación y planteándole un objetivo de “definición” (me había autoconvencido de que lo*

que necesitaba era definir y sacar músculo para estar a gusto conmigo mismo), pero Ylenia desde un primer momento me habló de una “dieta de descenso” antes de alcanzar mi objetivo de “cuerpo 10”. Una vez en la báscula (llevaba años sin pesarme por eso de no querer conocer la realidad) mi cara se convirtió en un emoticono de ojos abiertos como el del Whatsapp, y me di de bruces con la realidad: estaba 8 kilos por encima de mi peso “ideal”, y muy por encima del índice medio de grasa corporal. Según las tablas de Ylenia estaba en una franja de “peligro”, vamos, fatal.

Primero me entregó lo que sería la primera fase de mi dieta (¿primera fase? Pensé... ¡Pero cuánto tiempo voy a estar a dieta! Empecé a sudar...), jamás olvidaré ese día, y lo acertada que estuvo la visita porque unos meses después me convertí en una persona NUEVA.

En esa primera fase había una gran cantidad de alimentos desconocidos para mí: fruta, verdura cocida, alimentos desnatados, edulcorantes, etc... y me deshice de falsos mitos como que una ensalada de lechuga, tomate, queso Idiazábal, un cóctel de frutos secos, remolacha y un buen chorro de vinagre balsámico de Módena suponían una ingesta de lo más sana y natural antes de irme a la cama, y antes de tomarme, eso sí, mis dos onzas de chocolate Nestlé.

La primera fase fue dura, pero un gran aprendizaje para conocerme a mi mismo, saber qué es lo que necesita mi cuerpo y prescindir de alimentos innecesarios que suponen un aporte extra de calorías, y una adicción incontrolable. Por eso lo primero que hice fue deshacerme de las tentaciones de mi cocina y hacer una nueva compra con todas las cosas recomendadas para esta primera fase. Para mí ese es uno de mis grandes aprendizajes con Ylenia: si en casa no tienes tentaciones, es una primera batalla ganada. Fuera pan, chocolates, fuera frutos secos, fuera postres variados, etc. Y llené mi nevera de fruta, verdura, alimentos desnatados, pavo, pollo, etc. Me había propuesto DISFRUTAR de esta fase de descenso, y aprovechar el camino para descubrir nuevos hábitos culinarios. Además me cambié de gimnasio con el fin de buscar refuerzos y nuevas motivaciones que me hicieran disfrutar del deporte.

¡Qué gran descubrimiento! De repente empecé a sentir los primeros cambios, en 2 semanas perdí un par de kilos, no era un gran cambio en mi ropa, pero sí sentía que me concentraba más en el trabajo, que me cundía más el gimnasio... Empecé a sentirme raramente “libre”. Además adopté una disciplina estricta por mantener las 5 comidas recomendadas por Ylenia: desayuno, media mañana (fruta), comida, media tarde (más fruta) y una cena ligera. ¡Dormía 8 horas del tirón! Y me despertaba descansado; a pesar del

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

**DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

*verano abrasador en Madrid, sudaba muchísimo menos... ¿Qué mejor recompensa que sentirme despierto, vivo y motivado para seguir con la dieta? Pasaron las semanas, los meses, y al final conseguí perder más de los 8 kilos que me sobraban. Me deshice de un total de 15 kilos y gané seguridad, confianza en mí mismo, y una gran cantidad de conocimientos en torno a la alimentación y a lo que necesita mi cuerpo.*

*Re-aprendí a comer, a distinguir lo bueno de lo malo, y lo malo de lo “menos malo”, a saber que de vez en cuando un capricho puede ser permitido, pero nunca un hábito ni una costumbre de premio. A disfrutar del deporte y a aprovecharlo como vía de escape ante la debilidad, me hacía mucho más fuerte frente a la adversidad y a la inseguridad (mi meta ya no era tanto adelgazar como estar SANO y mantener BUENOS HÁBITOS). Con Ylenia he aprendido a torear los encuentros sociales, ya que en estado de dieta es muy complicado adaptarse a los bares, restaurantes, las salidas, los amigos, etc. ¡PERO NO ES IMPOSIBLE! Y la dificultad no llega tanto por la comida, sino por las opiniones de los que te rodean, que muchos se sienten incómodos ante gente que decide cuidarse y sacar fuera de su vida las tentaciones adictivas que no aportan nada, y se convierten en pequeños “diablillos”... Y saber que día tras día hay que equilibrar la balanza no es fácil, pero para eso ha estado Ylenia apoyándome, para saber diferenciar las opiniones tóxicas de las constructivas, y para saber que si alguien no aporta en tu vida, es porque no mereces tenerla a tu lado. Las dificultades están en los ojos de los que no quieren avanzar ni crecer; si uno está dispuesto, es capaz de llegar a donde quiera.*

*Para mi han sido meses de aprendizajes constantes, de sentirme orgulloso por haber sido fiel a mi mismo y a mis decisiones, porque cuando te planteas un objetivo, una meta, y lo alcanzas, es el mayor refuerzo vital que te hace ser consciente de que la vida merece la pena, y de que hace más el que QUIERE, que el que puede.*

*Y para terminar destacar que volvería a hacerlo una y mil veces, hoy en día soy feliz por la decisión que tomé en su día, por encontrarme con Ylenia en el camino, y por aprender tantas cosas de la alimentación y de mi mismo.*

**M. M.**

**13 kg menos**

*Desde que entré en la adolescencia, mi talla siempre había sido una 40, pero en los últimos años me había ido despistando y ganado kilos poco a poco, hasta acostumbrarme a usar una 42 y ver como normal rondar los 70 kilos en la báscula. En mi casa no entraban los caprichos del tipo patatas fritas o chocolates porque no quería añadir calorías extra, pero de todos modos había alimentos que me perdían como por ejemplo la pasta. Para mí era algo muy recurrente llegar por la noche cansada y estresada por el trabajo y prepararme un buen plato de pasta, rápido de cocinar, rico y que sentía como mi premio después de un día duro. Aunque no representara un gran problema para mí, en el fondo sabía que estaba por encima de mi peso así que en Septiembre de 2013 visité la consulta de Ylenia con la idea de perder 5 kg. Después de pesarme me dijo que para estar en mi peso debería perder al menos 10 kilos. Para mí fue un choque, sabía que necesitaba perder peso, pero no imaginaba tanto.*

*Inmediatamente me puse manos a la obra. El comienzo fue muy duro. Recuerdo que empecé la dieta un fin de semana, para poder estar en mi casa tranquila. La primera semana fue muy dura y en especial las primeras 48 horas. Ese fin de semana me sentía muy débil, cansada y mareada, pero sabía que era normal. Durante los primeros días el cerebro te bombardea con imágenes de comida pues en realidad estás sufriendo un síndrome de abstinencia de alimentos que provocan adicción, como azúcares e hidratos. Pero pasada esa primera semana entras en una rutina de alimentación saludable en base a 5 comidas diarias basadas en fruta, verdura y proteínas, es decir, alimentos saludables de toda la vida, sin pastillas o suplementos raros, lo que me gustó mucho, pues se trata simplemente de comer bien.*

*Es decir, se trata de ser más conscientes de lo que comemos y aprender a comer correctamente. Además hay que acompañar la dieta de hidratación, caminar al menos 30' al día y tener constancia. Simplemente, hábitos de vida saludables que a la larga nos van a beneficiar y permitir vivir mejor. No es un camino fácil y es esencial no autoengañarse. A veces se flaquea pero siendo consciente de que te has equivocado, es importante volver inmediatamente al camino correcto. Es un camino de aprendizaje, donde lo más duro es al principio, pero luego seguir la dieta se vuelve algo rutinario y la haces sin plantearte nada más y sin apenas echar de menos nada. También descubres que hay alimentos riquísimos dentro de la dieta y que no necesitas comer tanta cantidad para sentirte bien.*

*Así, en aproximadamente 4 meses perdí 13 kilos. Desde el primer momento empecé a notar los resultados y eso me animaba a seguir bajando, así que moví mi objetivo de los 10 iniciales a los 13 kilos finales. Ahora sigo en mantenimiento y soy consciente de que esto es para toda la vida, porque me ha costado mi esfuerzo y quiero cuidarlo y seguir así. Me cuido sin obsesionarme y se me ha quitado la adicción por ciertos alimentos, simplemente porque sé que me enganchan. Me sigue gustando la pasta igualmente, pero ya apenas la como porque no siento verdadera necesidad por hacerlo y jamás la como de noche. Me veo más guapa, estoy más contenta conmigo misma porque sé la trayectoria que he llevado y a día de hoy puedo ponerme la ropa que quiera. En cuanto a la salud no he notado grandes cambios porque antes no me sentía especialmente cansada o mal pero soy consciente de que el sobrepeso es un problema de salud grave que hay que controlar.*

*Recomiendo la profesionalidad y el apoyo constante de Ylenia que fue una ayuda esencial durante todo el proceso. Otra cosa que me gustó de su método fue la posibilidad de hacerle consultas por email, que siempre me respondió muy rápido. Durante la dieta siempre van a surgir muchas dudas (lo cual es muy bueno, porque quiere decir que estás aprendiendo en el proceso) y es importante saber que estás respaldada por una profesional que te apoya y se preocupa por ti.*

---

**A. C.**

**10 Kg menos**

*Conocí a Ylenia y su despacho el año pasado tras las vacaciones de verano. Supongo que sería la fiebre de los 40 o algo así. El caso es que era en ese momento o nunca. Quería perder peso. Después de muchas dietas sportlife o similares y sin que estuviese lo que se dice gordo gordo, quería comprobar si podía ser capaz. Ahora o nunca me planteé. Como luego comprobé estaba 10 kilos por arriba y 19,7% porcentaje de grasa.*

*Por esas ofertas de internet llegué la primera vez ante Ylenia. Después de pesarme, constatar el peso actual y soñar con el deseado, empezó una charla sobre hábitos, dieta y ganas de cambiar. Me dio el primer día una dieta, recomendaciones y sobre todo un primer paso en lo que denominó etapa de descenso.*

*Y comencé. Me sorprendió que no fuera tan difícil. Y eso que fui estricto y no me salté ningún día del guión. Bueno reconozco, que mi mayor debilidad fue no poder probar esa copa de vino que todas las noches al acabar el día era mi*

## YLENIA LOPEZ LLATA

DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL

---

*ritual favorito.*

*Me asombró también que no pasase hambre. Llegaba a todas las comidas con ganas pero no desfallecido y acababa contento de superar una y otra vez la prueba que me había propuesto como un desafío. Cada día superado y ajustado al plan me facilitaba al día siguiente.*

*A la segunda visita ya había perdido 1,5k y porcentaje de grasa. A la tercer otro kilo más. Cada quince días llegaba expectante a su báscula con las ganas de mirar el resultado de mi reto personal. Funcionaba. Funcionó. Perdí en tres meses medio algo 11 kilos y porcentaje de grasa de 19,7 % a 14,5%.*

*Te acabas habituando. Es como llevar un uniforme de niño al colegio. No tienes que pensar al final. Lo automatizas. Dejas de desear ciertos productos que antes formaban parte de tu día. También noté que tenía un humor más estable. Es más, diría yo que mis únicas ansias era saber hasta donde podía llegar. Jamás había estado en el peso que logré. Tuve, orgulloso, que cambiar todos los pantalones. Y por supuesto tirar los antiguos. Quemarlos como si de una hoguera de San Juan se tratase para no volver a ellos jamás.*

*Los amigos que al principio bromeaban y apostaban a que por un día es un día... Llegan a normalizarlo y ya no te preguntan si estás a dieta o no. Es simplemente una adaptación al medio. Siempre hay un plato en cualquier carta de menú que se adaptaba al plan. La cuestión no era escudriñar la lista buscándolo. Salía solo. Emergía entre pastas, salsas y arroces con asombrosa facilidad. Nunca llegó a ser aburrido porque siempre era parte del desafío. Y lo logré. Llegué el peso deseado aunque todo el mundo me dijese (salvo Ylenia) que parase. Ahora que estoy en fase de mantenimiento me doy cuenta de la insistencia en seguir. Y como dice ella, es más fácil la bajada que la estabilidad en el peso. De hecho, ahora he ganado un par de kilos y después de 4 meses de mantenimiento, de una nueva adaptación creo, espero y deseo haber resuelto la fórmula que buscaba. Volvió el vino y los postres. Y me di cuenta de que en la fase de bajada todo es más sencillo. Porque para mi es más fácil el cero absoluto que el equilibrio. Bueno quizás ahora encuentro esa justa medida aristotélica y día a día mi báscula (ya no sólo la de la clínica) me aconseja, me regaña, me anima y me mantiene. Eso y seguir de vez en cuando viendo a Ylenia quien me recuerda que la clave del éxito es bailar en tu peso, subiendo o bajando ligeramente, sin rigidez pero sobre todo conociéndose un poco más a uno mismo.*

*Gracias por todo Ylenia.*

**L.A.**

**11 Kg menos**

*Los venenos los vamos tragando de una forma tan paulatina que casi no nos damos cuenta. Esto, en mi opinión, se puede aplicar a muchos aspectos de la vida, ya sea la adicción al tabaco, la violencia o el abandono de uno mismo. El alcohol, por ejemplo, es algo que te retribuye, que socialmente te hace más activo. Vas poco a poco tragando el veneno, subiendo más y más la dosis de tolerancia y para cuando te quieres dar cuenta puedes tener un autentico problema con el alcohol, o con el tabaco o con tu autoestima. Nadie se explica cómo has podido llegar a soportar violencia, o cómo te has abandonado tanto a cualquier sustancia. Pero es en realidad muy fácil, es una cuestión de dosis.*

*Con la comida, para mi es lo mismo, te vas abandonando y nada te sacia. Son ansiolíticos que, por decirlo de alguna manera, tienen efecto rebote. Si comes para calmar tu ansiedad, te vas metiendo en una espiral porque cada vez necesitas más dosis para calmarla. Y lo que tomabas para calmar la ansiedad se vuelve una causa más de la ansiedad. Esto pasa con el tabaco con el alcohol y también, porque no, con los hombres.*

*Tu imagen deja de gustarte, ya sea tu imagen física o psíquica y tienes que optar por desentenderte, pensar que te da igual tener esa figura. Que total que más da, que el interior es lo que importa. Pero la realidad es que "el interior" también se deteriora. Veo a menudo a personas con mucho sobrepeso que están felices y en cierta forma las envidio, por ser capaces de ser felices con algo que a mí me haría desgraciada. No sé meterme en su cabeza, pero en la mía, sólo puedo salir de ese circuito desentendiendome, es decir abandonandome. Y ese proceso de abandono tiene un alto coste.*

*Por eso, Ylenia, te estoy muy agradecida. Porque tienes la destreza para poner negro sobre blanco esas situaciones, sin provocar dolor ni ofensa. Solamente ayuda y ánimo. Creo que eso es muy difícil, tratar con personas que de una u otra forma no se sienten bien consigo mismas y ser capaz de ayudarlas tiene que ser muy gratificante.*

*El equilibrio y la armonía, también están en el peso. Me ha sido fácil perder diez kilos en dos o tres meses siguiendo tus instrucciones y confío en seguir manteniéndome. He recuperado cosas estupendas de mi armario que hacía mucho tiempo que no podía usar y todo me sienta estupendamente. Me muevo con mucha agilidad y la mayoría de los comentarios son acerca de que estoy mucho más joven. Lo que no quiero ni imaginar es que hubiera ocurrido de seguir y seguir acumulando más y más kilos.*

*Muchas gracias.*



**R.A.**

**11 Kg menos**

*Empecé con Ylenia hace un año. Mi peso inicial eran 64 kilos para 167cm de altura. No estaba gorda, pero no era mi peso normal, yo siempre había estado alrededor de los 56 kilos.*

*No estaba en mi mejor momento. Tenía un mal trabajo, problemas con mi pareja y se me hizo todo una montaña. Si no me hubiera puesto en manos de Ylenia, seguramente mi peso hubiera sido mucho mayor.*

*Siendo honestos, me costó mucho perder el peso que quería, había semanas que no perdía e incluso, semanas que ganaba. Pensé muchas veces en abandonar, pero Ylenia me decía que mi metabolismo era distinto y que tardaba más en perder, que fuera paciente.*

*Y así fue, poco a poco fui perdiendo, a veces peso, a veces volumen.*

*A día de hoy estoy en 53 kilos. Lo mejor de todo no es el peso que pierdes o el hecho de estar más delgado, para mí, lo verdaderamente significativo es el cambio de chip. Tomar consciencia de lo que comemos es fundamental para ser feliz.*

*Pensar que la comida es la solución cuando el problema no es el hambre es algo muy erróneo. Es una "solución" que luego acarrea sentimiento de culpa y frustración porque cada vez te encuentras peor contigo mismo. Si comes bien y de forma consciente, las consecuencias acaban llegando.*

*Además, cuando empiezas a alimentarte de cosas sanas, tu cuerpo instantáneamente se siente mejor y es un aliciente inmenso que te anima a seguir perdiendo y seguir sintiéndote bien.*

---

**Lola.O.**

**13 Kg menos**

*Si tenéis problemas con el peso y no os encontráis a gusto no dudéis en poneros en contacto con Ylenia. Es una estupenda profesional de la nutrición y la psicología, te enseña a comer bien y como consecuencia a perder los kilos que te sobran. Por salud y por estética no os lo penséis ni un minuto más! Yo era escéptica con ello pero me puse en sus manos y los resultados: sorprendentes. He perdido 13 kilos en 9 meses y sigo manteniendo mi peso saludable otros 9 meses después... (De 72 a 59 kgs.) Soy una mujer feliz y muuuucho más ágil. Merece la pena!!!!*

*El trato con Ylenia es maravilloso, aún seguimos en contacto via WhatsApp, su experiencia y buena comunicación fue fundamental en todo el proceso. Gracias por tu ayuda. Un beso.*

**Lola.L.**

**15 Kg menos**

*Siempre he sido una persona rellenita, con 4-5 kg de más, pero con buen aspecto, sin embargo cuando tuve mis niños me descuidé y engordé como 6-7 kg más.*

*Cuando acabó el último verano de 2015, me pesé después de muchos meses sin hacerlo y vi una cifra en la báscula demasiado alta para lo que yo siempre fui.*

*Al mismo tiempo, tuve la suerte de coincidir con una compañera de trabajo que había hecho dieta con Ylenia y a la cual le había ido superbien. Me transmitió tanta energía positiva, que me dio las fuerzas que yo no creía tener para hacerla y no buscar más excusas.*

*Y la verdad, echando la vista atrás ¡ojalá lo hubiera hecho antes! porque más que una dieta ha sido un aprendizaje de estos valiosos que la vida te da, que te permite estar mejor contigo misma y con los demás, con más salud y bienestar y aprender a mantenerlo en el tiempo.*

*Para mí esta enseñanza ha sido tan importante ya que me ha permitido no solo tener un peso saludable, que era el objetivo principal, sino también conseguir otros como evitar enfermedades futuras, conocer qué alimentos nos producen adicción, tener una relación con la comida más racional, en cantidad y cualidad (sobre todo en épocas de comilonas como Navidad), saber repartirlas para no pasar hambre, distinguir el hambre de la ansiedad, alimentarme mejor, ampliar la cesta de la compra con nuevos alimentos y formas de cocinar, en definitiva se puede decir que mi vida se ha enriquecido y he mejorado física y emocionalmente.*

*Por todo esto, siempre estaré agradecida a Ylenia, por acompañarme y haberme mostrado el camino de la mejor versión de mi misma.*

*Gracias Ylenia de todo corazón.*

---

**B.A.**

**13 Kg menos**

*Siempre he sido una mujer con algunos kilos de más y en perpetua dieta, siempre luchando con la comida, el apetito y el ansia.*

*Por casualidad topé con la pag web de Ylenia y me convenció lo que leía, así que llamé para informarme y me decidí. Es una de las cosas más importantes que he hecho en mi vida, porque ha sido por y para mí. Me he quitado 13 kilos y he descubierto que debajo de ellos había una persona alegre, dinámica y muy presumida. He descubierto que me encanta mi cuerpo, que disfruto con la comida en su justa medida y que todo merece la pena por sentirte tan bien.*

## **YLENIA LOPEZ LLATA**

### **DIETISTA-NUTRICIONISTA / COACH NUTRICIONAL**

---

*Con los consejos y apoyo de Ylenia he conseguido paso a paso llegar más allá de lo que nunca hubiera pensado, ya no me conformo con un peso aceptable, sino que he llegado al ideal y todo sin perder las ganas y la alegría en cada kilo que eliminaba.*

*Gracias Ylenia por creer en mi y contagiármelo. Ahora sé que soy capaz de todo si me lo propongo.*

---

**M.M.**

#### **19 Kg menos**

*Hola, hace unos seis meses que conocí a Ylenia. Nunca tuve problema de tallas ni emocionales ni de salud, pero todo cambio cuando pasé por tres embarazos seguidos, mis hijos ahora tienen 3, 4 y 6 años. Esta etapa de mi vida fue muy dura, con mucha angustia, nervios, ansiedad y cierta depresión debido a todo ello, si además le añades un horario a tiempo partido sin moverme de una oficina pues el resultado fue que mi cuerpo terminó desbordado por dentro y por fuera.*

*Unos días antes de Navidad contacté con Ylenia, con cierta desconfianza como siempre por lo desconocido...y se me quedó grabada una frase que me dijo: "iremos juntas de la mano hasta el final", no sé, pero me dio seguridad. La primera semana fue algo más difícil, pero el resto sin problemas, y si en algún momento me dio un arrebató de esos de no tiro las patatas del niño y me las como rápido, pronto te das cuenta que no merece la pena en absoluto, que te sientes mejor si dices, esto no lo necesito. Cada día era un reto conseguido, la balanza siempre parecía estar de mi lado y eso me lo hacía más sencillo. Creo que si de verdad lo deseas y te pones por entero en las manos de Ylenia cumpliendo cada uno de sus consejos es el reto más bonito vivido, al menos es así en mí.*

*Ylenia me ha enseñado muchas cosas importantes, una de ellas es que ahora yo mando sobre la comida y no al revés. Ahora me siento lista para tener una alimentación "inteligente", soy la persona que deseo ser, no sólo con un cuerpo sano y delgado, también con confianza, alegría, sin pereza, con mucha energía para afrontar cada día con mi familia numerosa. Y me siento muy orgullosa de lo que he logrado.*

*En resumen, limitándome a todas las directrices y consejos que me proporciona Ylenia, en menos de 6 meses soy una persona con 19 kg menos y llena de energía y felicidad.*

*Una vez más le doy gracias al destino por cruzarte en mi camino. Gracias Ylenia.*