

Entrevista con Pilar Benítez, autora del libro *¡Siéntete Radiante! en 8 semanas*

ALIMENTACIÓN, MEDITACIÓN, EJERCICIO Y TALENTO

«Estar radiante es esa irradiación natural que desprendemos cuando estamos energéticamente equilibrados».

¿Qué significa sentirse radiante?

Cuando hablo de estar radiante no me refiero al brillo que se consigue con algunos productos cosméticos, sino a esa irradiación natural de nuestro rostro y nuestro cuerpo cuando estamos energéticamente equilibrados, cuando nos sentimos convencidos de estar ocupando nuestro lugar en el mundo.

¿Cuándo es conveniente seguir este programa que propones?

El momento ideal es cuando decidimos mejorar nuestros hábitos de alimentación y de la vida en general y, para hacerlo queremos sentirnos guiados, motivados y acompañados.



Este libro no propone una dieta para adelgazar, sino algo que va mucho más allá. Antes de empezar, ¿debemos tener muy claros los objetivos que perseguimos?

Si, exacto, no es un plan de adelgazamiento, sino que es una guía para tomar conciencia de lo que compramos, cocinamos, comemos y bebemos cada día y del tiempo que dedicamos a hacer ejercicio o a poner orden en nuestro interior. Todo ello bien gestionado, hace que nuestros recursos internos se potencien y, en consecuencia, empecemos a tener más control sobre nuestra salud, nuestra vida y nuestro destino.

¿Puede considerarse que este libro es complementario de tu anterior título *Mujeres agotadas y como dejar de serlo*?

Si, así es. Sería la guía práctica para que notes mejoras en el estado de energía y salud ¡en 8 semanas!

En *Siéntete Radiante en 8 semanas* propones seguir un programa. ¿Es importante llevar un orden para disfrutar de bienestar personal?

Desde mi experiencia puedo afirmar que es muy importante organizarse bien, especialmente cuando el tiempo es escaso. Por eso, pongo énfasis en la organización de los menús semanales, listas de la compra, fondos de nevera y congelador ¿Sabes cómo ayuda llegar a casa tarde y saber que tienes lo necesario para preparar una cena rica y saludable? Y así con todo.



Alimentación, ejercicio, respiración, meditación... ¿a qué debemos dar prioridad?

Lo cierto es que todos son pilares para tener un estado óptimo. La alimentación, porque nuestro cuerpo se regenera a partir de lo que comemos; el ejercicio, porque tiene innumerables beneficios para la salud del cuerpo y de la mente y la meditación, porque si no dedicamos un tiempo a la introspección y vivimos desconectados de nuestro centro, ¿cómo vamos a saber orientar nuestra vida con sentido?

¿Puedes comentarnos algo acerca de los ingredientes que se precisan para los diferentes menús?

Nosotros recomendamos ingredientes lo más naturales y menos procesados posible, ecológicos y, en la medida de lo posible, de cercanía y de temporada. Alimentos que sepamos reconocer,

enteros, con olor y con sabor propio.

¿Hay algún inconveniente si el resto de la familia comparte el programa de alimentación propuesto?

¡Al contrario! La idea es que los adultos que sigan el programa, lo compartan con su familia y así “contaminen” de forma positiva a su entorno con las buenas costumbres que vayan incorporando.



Bibiana Ripol - Barcelona, febrero de 2018

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio citando la fuente.



Promoción cultural

C/Aggregación, 2, Át.1ª
08041 Barcelona
bibiana@ripol.es

 @bibiripol

Tel.93 368 84 66
Móvil: 607 71 24 08
www.bibianaripol.com

 /bibiana.ripolsainz