

Título: Vivir Notox. El método para resetear tu vida

Autor: Izanami Martínez

PVP: 15,90€

Fecha de venta: 19 de febrero de 2020

Colección: No ficción / Autoayuda

Páginas: 320

Formato: 14X21.5 cm con solapas

ISBN: 978-84-9139-438-9

Nadie está destinado a enfermar.
Nadie está obligado a engordar.
Nadie está condenado a vivir deprimido.
Pero algo no funciona.

Cuanto más nos esforzamos, a menos cosas llegamos y por poco que comamos, siempre volvemos al mismo peso. En la rueda de hámster, los días se repiten idénticos y querer, disfrutar y crear termina por hacerse cansado. Y al final, nos resignamos e intentamos ser lo más felices posible con lo que tenemos, pero ningún placer pasajero puede acallar la incómoda sensación de que vivir de verdad tendría que ser otra cosa. Y lo es. Porque la ansiedad, el sobrepeso y la falta de vitalidad no son inevitables. Porque por el simple hecho de ser humanos, tenemos la capacidad innata de crear la realidad y transformar nuestra vida.

Nuestro estado natural es estar sanos, vitales y felices. Tenemos todas las herramientas fisiológicas necesarias pero la forma en la que comemos, pensamos y nos movemos es tóxica y contraproducente. Sólo cuando retiramos uno a uno esos hábitos y los sustituimos por hábitos Notox nos devolvemos la oportunidad de volver al estado que nos corresponde.

Eso es vivir Notox, vivir de acuerdo a la ciencia y a la lógica evolutiva para transformar la calidad de vida.

***Vivir Notox* es una guía para deshacerse paso a paso de los pensamientos, sentimientos y alimentos tóxicos que te impiden desarrollar todo tu potencial.**

VIVIR
NOTOX

IZANAMI MARTÍNEZ



Hija de profesores de yoga, empecé a hacer asanas casi antes que a caminar y no comí carne hasta que me independicé con dieciocho.

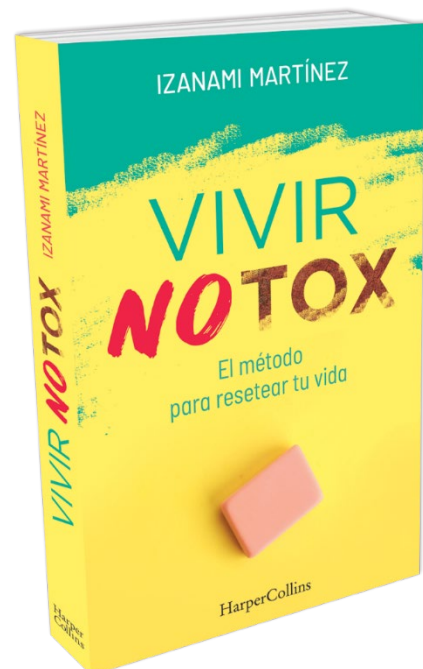
Mis estudios de Antropología me dieron un profundo entendimiento de la evolución de nuestra especie y mi breve pero intenso *affaire* con los alimentos procesados, el azúcar, el estrés y la ansiedad cimentó la certeza de que los hábitos pueden transformar nuestra vida. Durante unos años me convencí de que la salud es suerte y de que tener dolores casi crónicos de espalda, un poco de insomnio, cansancio permanente y 3 ó 4 gripes al año era lo normal. Me convencí de que la única forma de mantener mi peso era pasando hambre, vomitando y desgastando la elíptica a deshoras. De que dormir era lo que se hacía en las pocas horas que le sobraban al día y de que mantener el 100% de la atención durante una reunión era un objetivo inalcanzable. Y entonces, me quedé embarazada.

El embarazo me hipersensibilizó a los efectos de los alimentos procesados, del estrés, del sedentarismo. Me obligó a conectar, a ponerme en el centro y a mirarme en un espejo en el que se me veía desgastada, asustada y vacía por dentro. Y así, me embarqué en el proceso de reajustar uno a uno mis hábitos hasta resetear mi salud.

Empecé a estudiar. Me hice todos los cursos online de nutrición, epidemiología y enfermedades no comunicables que encontré y empecé a devorar estudios científicos, libros de divulgación y documentales. Y la evidencia científica unánime de cómo funcionamos, de cómo nos afecta cada pensamiento, cada alimento y cada movimiento cambió mi vida para siempre.

Empecé a vivir NOTOX.

IZANAMI MARTÍNEZ



Algunas máximas de Izanami Martínez:

«No podemos elegir que nos da placer, pero podemos elegir dónde encontrarlo».

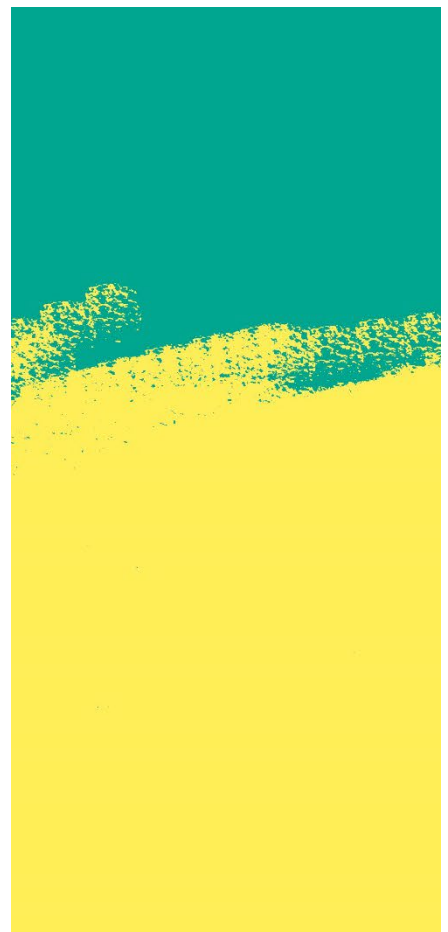
«La imagen que tienen de ti los demás no define tu realidad, define tus límites».

«Repetimos lo que no reparamos».

«Voy a dejar de regar todas y cada una de las cosas que no me inspiren, ni me hagan crecer. Porque al final estamos aquí para crear nuestra realidad. No para desvivirnos reanimando cadáveres».

«Con lo tremendamente interesantes que podríamos ser todos y nos pasamos la vida intentando ser normales».

«Tienes derecho a reiventarte todas las veces que quieras. Tienes derecho a volver a empezar: a hablar, pensar, vestirte y relacionarte de otra manera. Tienes derecho a probarte, inventarte y disfrutar una y otra vez. Todas la veces que quieras».



VIVIR
NO TOX

El método
para resetear tu vida



Una breve entrevista con Izanami Martínez:

Pregunta: ¿Qué es Notox? ¿Qué es *Vivir Notox*?

Respuesta:

Vivir Notox es vivir desactivando el modo de supervivencia, ese que cronifica nuestra cultura y que nos impide desarrollar el potencial de crear la versión más única y extraordinaria de nuestra vida. Porque son precisamente las herramientas evolutivas que nos han traído hasta aquí las que ahora nos están poniendo la zancadilla y así, a tropezones, no podemos aprovechar la increíble capacidad que nos hace humanos: crear nuestra realidad.



IZANAMI MARTÍNEZ

P: ¿Qué te ha motivado a crear este método? ¿Qué lo hace diferente de otros?

R: Pero después 10 años enseñando a miles de alumnos yoga, meditación y hábitos saludables y toda una vida practicándolos me di cuenta de que, aunque mejoran nuestra calidad de vida, están solo ayudándonos a controlar los síntomas de algo mucho más profundo.

El método Notox se basa en la antropología y los últimos descubrimientos de la neurociencia para identificar el origen del dolor e ir aplicando las estrategias prácticas que nos van a permitir ir poco a poco desactivándolo para poder acceder a todo nuestro poder y empezar a desarrollar nuestro potencial.

Porque la única relación tóxica que tenemos es con nosotros mismos, todas las demás son solo un reflejo. Y el yoga, la quinoa, la meditación y el kale nos ayudan a controlar los síntomas pero necesitamos resetearnos desde cero para poder dejar, de una vez por todas, de vivir en un modo de supervivencia cronificado, trascender lo evolutivo y lo animal y reconectar con todo nuestro poder.

P: ¿Realmente nacemos para ser sanos y felices? ¿qué falla en nuestra cabeza?

R: Somos *Homo Sapiens* último modelo y traemos de serie estrategias perfeccionadas durante cientos de miles de años para no solo sobrevivir, sino para disfrutar creando nuestra propia vida. Y es esta nueva cultura que hemos creado lo que está fallando. Esta cultura, que es a veces muy tóxica, está poniendo muchos de esos mecanismos evolutivos en nuestra contra y dando origen a males tan comunes como el sobrepeso, la ansiedad, la depresión, el estrés o enfermedades como las cardiovasculares.

P: ¿De verdad podemos apretar el freno en esta sociedad en la que vivimos de la inmediatez?

R: Tenemos el poder neurológico de crear nuestra realidad. Nuestro cerebro no distingue entre lo que pensamos y lo que pasa fuera porque absolutamente todo lo procesa como pensamientos. Tenemos la extraordinaria capacidad de decidir cómo nos contamos nuestra vida y qué impacto químico creamos en nuestro cuerpo. Una vez que recordamos cómo utilizarla, nuestra capacidad de crear resetea y transforma nuestra vida.



P: Es un libro de dieta, pero no solo de alimentos, sino de sentimientos, pensamientos, hábitos, etc. ¿nos tenemos entonces que resetear enteros para estar más sanos y más felices?

R: Vivir Notox va mucho más allá de no comer cosas tóxicas, lo que comemos es solo una pequeña fracción de lo que somos y en casi todas las ocasiones la mejor vía de escape para intentar anestesiarse lo que nos pasa. Por eso, cualquier aproximación al bienestar que trabaje solo desde la comida está condenada a, antes o después, producir un efecto rebote.

Por ejemplo: podemos comer super Notox pero si no hemos resuelto el origen del dolor, vamos a seguir intentando anestesiarse con atracones de hambre emocional. De plátanos y aguacates, pero atracones al fin y al cabo. Nuestros hábitos mentales, físicos y alimenticios son la consecuencia de la relación que tenemos con nosotros mismos y hasta que no la reseteamos, cualquier intento por estar bien es como intentar vaciar una piscina con un colador.

IZANAMI MARTÍNEZ

P: ¿Porqué tenemos que abrir las páginas de este libro? ¿cómo nos ayudará?

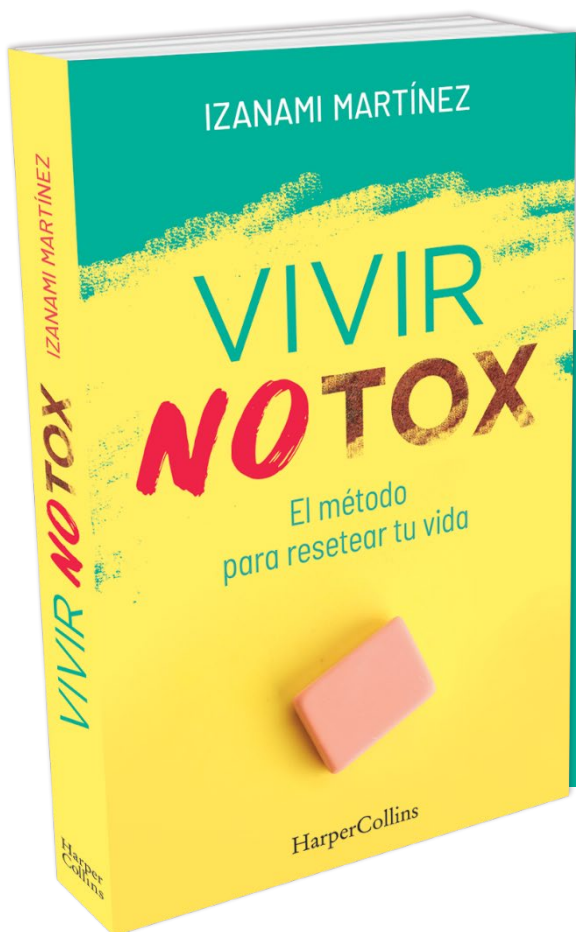
R: Es un libro diferente porque parte de una perspectiva antropológica para ir hasta el origen de lo que nos pasa. A través de experiencias personales y mucha ciencia, explica el porqué evolutivo del placer y el miedo y cómo se escriben biológicamente en el cuerpo. En la parte práctica, cada capítulo proporciona estrategias científicamente demostradas para resetear el impacto tóxico de la cultura en nuestra biología y transformar así la experiencia de cada uno en los peldaños hacia la expresión más poderosa y auténtica de todo su potencial. Por eso funciona, porque transforma y empodera logrando que estar bien deje de ser una lucha contra nuestra fuerza de voluntad y vuelva a ser nuestro estado natural.

P: ¿Porqué tenemos que abrir las páginas de este libro? ¿cómo nos ayudará?

R: Es un libro diferente porque parte de una perspectiva antropológica para ir hasta el origen de lo que nos pasa. A través de experiencias personales y mucha ciencia, explica el porqué evolutivo del placer y el miedo y cómo se escriben biológicamente en el cuerpo. En la parte práctica, cada capítulo proporciona estrategias científicamente demostradas para resetear el impacto tóxico de la cultura en nuestra biología y transformar así la experiencia de cada uno en los peldaños hacia la expresión más poderosa y auténtica de todo su potencial. Por eso funciona, porque transforma y empodera logrando que estar bien deje de ser una lucha contra nuestra fuerza de voluntad y vuelva a ser nuestro estado natural.

VIVIR NO TOX

El método
para resetear tu vida



Para prensa contactar con:

Ingenio de Comunicación

info@ingeniodecomunicacion.com

Eva Orúe: 629280954

Sara Gutiérrez: 680997385

 **HarperCollins** *Ibérica*