

Alimentación anti-estrés



[1]

<http://www.germanpsicoforma.com>

Ante todo agradecerte que descargues este documento, donde profundizaré más sobre la alimentación más correcta para darle los nutrientes que necesita en estados crónicos de estrés.

Comencemos!!!

La base principal son las verduras y hortalizas.



También incluiremos fruta, pero con ella debemos tener cuidado, incluiremos aquellas en la cual su nivel glucémico es bajo. Como serian los arándanos, las fresas, la manzana, cereza, pera y ciruela.

No hay que abusar de ellas, comerlas en las tres comidas, no después ni a media mañana ni a media tarde. Al principio si hay mucha hambre, porque nuestro cuerpo nos pedirá azúcar....

Después de beber un vaso de agua al poco si vemos que no, se va, una pieza de fruta, una manzana, unas fresas, sólo al principio (en la primera semana), para no picar entre horas.

A medida que vayamos aplicando este tipo de alimentación, al usar proteína animal y grasas saludables (aceite de oliva, aceite de coco, frutos secos) nos iremos sintiendo más saciados sin la necesidad de picar.

Vegetales y Hortalizas:

Puerro, judías verdes, lechuga, col, coliflor, acelga, espinacas, col lombarda, zanahorias, brócoli, berenjena, alcachofas, calabaza, boniato, calabacín, pepino, pimiento, cebolla, tomate, espárragos, setas, aguacate, acelgas, apio, endivias, escarola, guisantes, col de Bruselas, habas.

Con estos ingredientes como he dicho anteriormente deben ser la mitad del plato que vayamos a usar, en desayuno, comida y cena.

Si en los tres. Más adelante te pondré ejemplos de menús, hago variedad, no muchas alternativas. Así también reducimos el uso de nuestro tiempo en hacer listado de la compra, pero no debes frenar por ninguna razón a tu creatividad.



Como dije en el video, hago un tipo de alimentación para omnívoros, para veganos y vegetarianos haré otro en breve, para que no te frene nada para limitar los estragos del estrés crónico.

En el Temphe hay de varias clases, de soja, garbanzos, etc., todos son fermentados.

El Seitán es el gluten del trigo, si eres celíaco o intolerancia olvídale.

Proteína Animal, vegetal y Legumbres

Pollo, Pavo, Cerdo, Huevo

Seitán, Temphe.

Garbanzos, Judía blanca, Alubias, Lentejas, Altramuces.

GERMÁN
PSICOFORMA



Aquí es donde coloco a los no recomendados, en ellos incluyo los carbohidratos, los ultra procesados, el resto de fruta no la incluyo aquí, ya que es fácil son pocas con el nivel glucémico bajo, cuando hayamos equilibrado nuestro sistema, podremos incluir el resto de fruta, pero siempre en pocas cantidades.

Los carbohidratos no creo que sea saludable pasar de ese 25%, aunque tengamos nuestro sistema equilibrado.

Ante una situación especial (una celebración familiar, una comida de trabajo, etc..) si nos pasamos en los porcentajes, tampoco nos vamos a fustigar, asumimos nuestra responsabilidad y en la siguiente comida, la que sea, desayuno o cena, suelen ser. Hacer una comida hiperproteíca, aumentar la cantidad de proteína, reducir el carbohidrato a cero y en las siguientes lo habitual, como hemos estado haciendo hasta ahora.

Alimentos no recomendables:

Arroz, Patata, Miel, Avena, cereales de desayuno, Pan blanco, Pan de molde, Pizza, Maíz, Pasta, Leche condensada, Azúcar, Sacarosa, Refrescos carbonatados, zumos de fruta, bebida alcohólica, Kétchup, Mahonesa, Salsas, Mermeladas, Siropes, Batidos de cacao y como he dicho antes todo aquel "alimento" que lleve 5 o más ingredientes.



Menús:

Opción 1

Desayuno

- Café solo o con un poco de leche de almendras.
- Tortilla de 2 huevos.
- Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y tomate.
- Aceite de oliva en la ensalada.
- Yogurt natural.

Comida

- Salteado de verduras (judía verde, espinacas, zanahorias, setas, guisantes, cebolla, etc.).
- Pechuga de pollo.
- Manzana.
- Yogurt griego.

Cena

- Crema de verduras (calabacín, calabaza, zanahoria, col, cebolla).
- Filete de atún a la plancha con un puñado de arroz y salsa de soja.
- Fresas.

GERMÁN
PSICOFORMA



Opción 2

Desayuno

- Café cetogénico (cucharada de aceite de coco)
- Zanahoria y Endivia con un poco de aceite de oliva.
- Tostada de pan.
- Queso tierno.

Comida

- Ensalada (lechuga, tomates, espinacas, atún, cebolla, zanahorias, rábanos, nueces, espárragos, alguna uva pasa, aceite de oliva y trocitos de pan tostado.
- Yogurt griego.

Cena

- Sopa de caldo de huesos. (poca pasta)
- Lomo de cerdo.
- Cerezas.

GERMÁN
PSICOFORMA



Opción 3

Desayuno

- Café con un poco de leche de almendras y aceite de coco.
- Huevos duros y beicon.
- Endivia con yogurt griego.

Comida

- Menestra de verduras (variado de ellas sin patata)
- Salmón, con una rebana de pan tostado
- Manzana

Cena

- Caldo de huesos.
- Pechuga de pollo/ pavo.
- Yogurt natural.

Os he puesto unas cuantas opciones, la variedad las podréis hacer a vuestro gusto, si observáis la opción 3 tiene más cantidad de grasa, sería una alimentación cetogénica más pura, la uso ocasionalmente cuando voy a tener un día más activo, mi actividad física va a doblarse en intensidad a un día habitual.

Espero os haya servido de utilidad, cualquier duda, os podéis poner en contacto conmigo.

Os contestaré gustosamente.

[www.](http://www.germanpsicoforma.com)

@

