

Desayuno anti-estrés

Nutritivamente hablando

BELÉN ROLDÁN

BENEFICIOS

Aprende a crear un desayuno completo y con los nutrientes necesarios para empezar el día desde un estado de calma, energía y conexión contigo.

DESCRIPCIÓN

Para un desayuno antiestrés, es fundamental incluir una combinación equilibrada de:

Carbohidratos complejos: Se absorben lentamente, manteniendo estables los niveles de glucosa en el cerebro y proporcionando un efecto calmante duradero (ej. avena o pan integral).

Proteínas y grasas saludables: Ayudan a mantener la saciedad y proporcionan energía constante, evitando picos y caídas de azúcar en sangre que pueden aumentar la irritabilidad (ej. de alimentos ricos en proteína: huevos y yogur griego / ricos en grasas saludables: aguacate, semillas de chía, almendras y nueces).

Nutrientes clave:

- **Magnesio:** Ayuda a regular la serotonina y a relajar los músculos (ej. plátanos, frutos secos, cereales integrales).
- **Triptófano:** Aminoácido precursor de la serotonina, la "hormona de la felicidad" (ej. avena, huevos, pavo, plátanos).
- **Omega-3:** Favorece la función cerebral y puede ayudar en el manejo de la depresión (ej. nueces, semillas de chía o lino, pescado azul).
- **Vitamina C:** Un potente antioxidante que ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés (ej. kiwi, fresas, naranjas, piña).



Desayuno anti-estrés Nutritivamente hablando

BELÉN ROLDÁN



**Calendario
de adviento**
SALUD MENTAL
Y AUTOCUIDADO

ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright (Espacio Lasai), la reproducción total o parcial de este documento por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.