

Desayuno anti-estrés Emocionalmente hablando

BELÉN ROLDÁN

BENEFICIOS

Recomendaciones para empezar el día a través de hábitos y gestos que te invitan a comenzar el día con calma, atención plena y amor. Esto hará que tus mañanas comiencen diferente.

DESCRIPCIÓN

A nivel psicológico, un desayuno antiestrés va más allá de los nutrientes y se centra en el ritual y la consciencia

Regulador del estado anímico y emocional: Desayunar tras un ayuno nocturno ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, lo que es crucial para un estado de ánimo equilibrado. Evita la irritabilidad, la fatiga mental y los cambios bruscos de humor que puede provocar el hambre o los picos de glucosa (comunes si se consumen azúcares rápidos).

Reducir progresivamente el grado de activación Un desayuno nutritivo (recuerda la actividad del día 3) ayuda a que los niveles de cortisol disminuyan progresivamente a lo largo del día, en lugar de mantenerse elevados, lo que contribuye a una sensación general de calma y, por tanto, más foco y atención

Estilo de vida y hábito

El simple acto de tomarse un tiempo para desayunar de forma consciente puede ser una práctica de meditación en sí misma y hacerte empezar el día con FOCO y ATENCIÓN.



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com

Desayuno anti-estrés Emocionalmente hablando

BELÉN ROLDÁN

PAUSAR Y RESPIRAR: Dedicar unos minutos a respirar profundamente antes de empezar a comer.

PREGUNTARTE:

¿Cómo me siento?

¿Qué me pide el cuerpo hoy?

¿Mucha energía, algo calentito, algo liviano...?

PREPARAR CON INTENCIÓN Y TRANQUILIDAD el desayuno (si hace falta despiértate un poco antes: Pon atención a como lo preparas, como lo sirves y colocas.

OBSERVACIÓN SENSORIAL: Prestar atención a los colores, aromas, texturas y sabores de los alimentos. Evitar cualquier distractor mientras desayunas, intentar que nuestra atención esté en el acto de comer.

COMER DESPACIO: Saborear cada bocado y estar atento a las señales de hambre y saciedad del cuerpo



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com