

Consejos y hábitos para **combatir el desánimo**

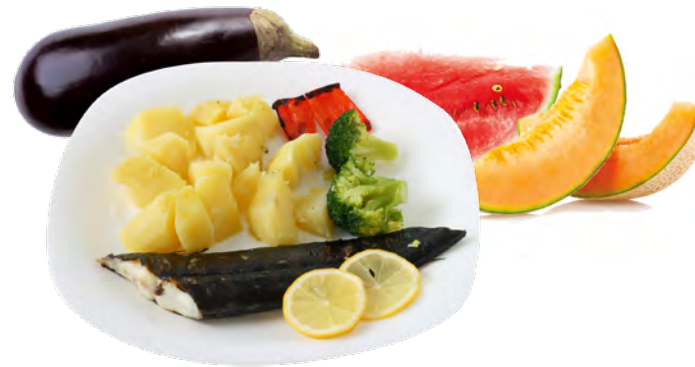
ESTEVE
más cerca



1- Consejos nutricionales para un estado de ánimo positivo

- Llevar una rutina de horarios para las comidas, respetando unas 2 horas de margen tras la cena para irse a dormir.
- Es preferible desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un pobre. ¡Nuestra salud, digestión y estado anímico lo agradecerán!
- Buscar la calidad en nuestra dieta, priorizando alimentos frescos con alto contenido de vitaminas y minerales, priorizando en este caso el aporte del aminoácido triptófano, y para su buena asimilación, hidratos de carbono, vitaminas del grupo B así como Magnesio.
- Intentar incluir en la dieta con cierta regularidad:
 - Huevos, legumbres, cereales integrales (arroz, avena, trigo etc), frutos oleaginosos: nueces, pipas de calabaza, almendras, anacardos, fruta: plátano, piña, aguacate y ciruela.
- Comer despacio , masticando cada bocado lentamente y disfrutando.
- Evitar en cambio los alimentos refinados, ricos en azúcares y harinas blancas que conducen a un estado de hiper e hipoglucemia provocando desde una bajada brusca de energía hasta un estado depresivo, solicitando luego, otra vez más azúcares...Se forma un círculo vicioso en el que además, nos vamos desmineralizando.
- Limitar o eliminar:
 - Bollería industrial
 - Café, alcohol y bebidas azucaradas
 - El tabaco

2- Menú con alimentos para un estado de ánimo positivo



Desayuno:

- té verde o té de jengibre (con stevia si se desea endulzar-opcional)
- copos de avena+ bebida de avena+ medio puñado cerrado de almendras + 2 orejones troceados o media manzana en rodajas.

Media mañana:

- tostada integral con queso de cabra fresco y germinados de alfalfa
- + pera cruda

Comida:

- ensalada con alcachofas, rabanitos, pepino, germinados de alfalfa y 1c.sopera de nueces troceadas (aceite de oliva +cúrcuma en polvo + pimienta como aliño).
- arroz integral con garbanzos, ajo, cebolla, tomate deshidratado, zanahoria y nabo hervidos y troceados, todo mezclado con romero en polvo y un chorrito de aceite de oliva.
- yogur natural bio o kéfir de cabra (con stevia si se desea endulzar).

Merienda:

- batido de plátano (siempre maduro) con bebida de almendras y añadir canela en polvo.

Cena:

- caldo vegetal
- salmón o pollo a la plancha con espinacas al vapor y semillas de sésamo.
- compota de manzana.
- tras 20 minutos, tomar una infusión digestiva y relajante a base de melisa, pasiflora, tila, manzanilla, hinojo.

Consejo:

En ocasiones , una situación de cambio, periodo de estrés excesivo (exámenes, separación, cambio de trabajo, después de una enfermedad..) puede hacer que una buena alimentación no sea suficiente para mantener un buen estado de ánimo. En esos momentos es cuando un complemento alimenticio como Triptomax a base de triptófano, magnesio, hierro y vitaminas B₆, B₉, B₃ pueden ayudarnos a mantener un buen estado de ánimo.

3- Hábitos para una vida positiva



- Dormir una media de 7-8 horas diarias. Para aguantar bien el día es fundamental descansar bien durante la noche.



- Practicar deporte regularmente es vital, incrementa la capacidad de hacer frente al estrés y reduce riesgos de múltiples enfermedades.



- La organización es básica para vivir de una manera equilibrada y distribuir bien las horas del día, debe haber tiempo para uno mismo y cultivar los propios placeres:

- tener una actividad creativa manual,



- pasar tiempo con seres queridos y tener vida social,

- salir y estar en contacto con la naturaleza,

- valorar momentos de silencio y paz... Hay muchas maneras de nutrirse a través de nuestros 5 sentidos, por lo que debemos ponerle calidad a lo que escuchamos, vemos, respiramos y sentimos.



- Aprender a relajarse para mantener y restaurar nuestra mente y cuerpo es esencial, pero además también ayuda a regular los niveles de azúcar. Para ello puede ser de gran ayuda el yoga, la meditación, darse de vez en cuando un masaje relajante o un baño turco, sauna, jacuzzi...



- Vivir en un ambiente limpio y ordenado, eliminando gradualmente lo que no se usa o necesita, para evitar la sensación de caos, desorden, dejadez, e incluso aportando en alguna pared de casa colores alegres como el rojo o naranja que transmiten energía y vitalidad (a evitar en la habitación donde se priorizará más los colores neutros que aportan calma y sosiego como los tonos beige, azul pastel y blancos cálidos).



¡Y VUELVE A SER TÚ!



ESTEVE