Protocolo

ANTI-ANTOJOS



GUÍA LUZ KETO

PROTOCOLO

En caso de percibir un fuerte impulso / antojo / deseos de comer fuera de tu plan, sigue el siguiente protocolo:

1

Elige una actividad de la lista DISTRAE

(elige la que mejor se adapte a donde estés ahora)

2

Bebe la infusión anti ansiedad.

(o un vaso de agua a sorbitos)

3

Acude a tu KIT DE EMERGENCIA

(o un snack inteligente de la lista, sólo si sientes hambre)

INFUSIÓN ANTI-ANSIEDAD

Añade 1 cdita. de canela, gengibre y cúrcuma a una taza de té verde caliente y agrega 3 gotitas de aceite de oliva o coco. Disfruta!

CANELA



Regula el azúcar en sangre, reduciendo los antojos dulces y la sensación de hambre.

GENGIBRE



Contiene gingerol, un compuesto bioactivo que ayuda a regular la digestión y suprimir los antojos.

TÉ VERDE



Contiene catequinas y cafeína, ayuda a suprimir el apetito y reducir antojos.

CÚRCUMA



Contiene curcumina: mejora el estado de ánimo y combate la inflamación

ACEITE



Incluye unas gotas de aceite de oliva o coco para mejorar la absorción de los nutrientes.

OPCIONES
KIT DE EMERGENCIA:

ELIGE UNA PROTEINA + 1 GRASA

(Opcional + 1 Verdura en conserva para mayor saciedad)

Atun al natural + Aceitunas



+



Marisco en aceite de oliva + conserva de verduras



+



Latita de Paté + Pepinillos



+



Salmón (o atún) al natural + aceitunas + verdura en conserva



+



+



SNACKS INTELIGENTES

HAMBRE MODERADO



- 1 YOGUR NATURAL / GRIEGO
- 1 CUCHARADA DE CANELA

Alto en proteínas brinda saciedad y calma las ganas de comer. El aporte de canela regula el azucar en sangre y tiene efecto anti-ansiedad.

HAMBRE INTENSA



- 1 YOGUR NATURAL / GRIEGO
- 1 CUCHARADA DE CANELA
- 1 Cda. FRUTOS SECOS / SEMILLAS

Potencia su capacidad para calmar el hambre intensa. Rico en grasas saludables, fibra y con su extra de proteína prolonga la sensación de saciedad.

INFUSIÓN ANTIANSIEDAD



- Pimienta, canela, cúrcuma, jengibre (ideal crudo) y unas gotas de aceite de coco.
- La base de infusión puedes optar por manzanilla o té verde.

Infusión para reducir el estrés y la ansiedad. Posee propiedades antioxidantes, antiinflamatorias. Regula el nivel de azúcar en sangre y mejora el estado de ánimo.

ROLLITO MATA HAMBRE



Envuelve rebanadas de aguacate en delgadas lonchas de pechuga de pavo. (2 rollitos)

La pechuga de pavo, rica en proteínas, y el aguacate, lleno de grasas saludables, trabajan juntos para mantener la saciedad y controlar el hambre.

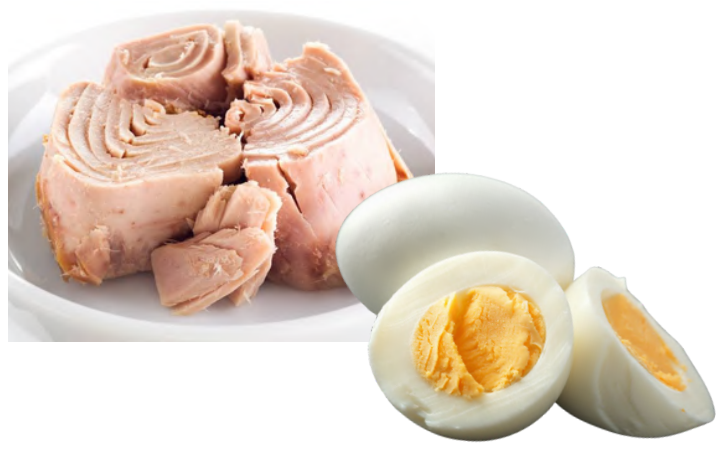
SNACK SPM



- Repollo Crujiente: Rebanadas de repollo sazonadas con comino, hinojo, orégano y clavo de olor, horneadas a 200° hasta obtener textura crujiente.
- Si toleras el picante, añade una cucharadita de cayena

El repollo, con su elevado contenido en antioxidantes, combinado con un mix de especias con propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, combaten la inflamación y alivian los síntomas PMS

BOMBA PROTEICA



- 1 LATA CHICA DE ATÚN +
- 2 HUEVOS DUROS
- MIX DE ESPECIAS

La combinación de atún y huevos duros proporciona una alta cantidad de proteínas y nutrientes esenciales, promoviendo la saciedad y controlando el hambre.

GUÍA DISTRAE

ESCOGE UNA ACTIVIDAD:



Tienes Poco Tiempo (< 10 min)

- Escuchar un podcast cortito
- 10 Respiraciones profundas
- Toma un té anti ansiedad

GUÍA DISTRAE

Estás Sol@ en Casa

- Baño relajante con sales y aceites esenciales
- Hacer una mascarilla facial/leer un libro
- Escuchar música motivadora / bailar por unos minutos

Tienes 20-30 Minutos

- Ver algo divertido en la tele
- Realizar una actividad manual (dibujo, tejido, etc.)
- Escuchar un podcast inspirador / Meditación larga guiada.

Puedes Hacer Algo Físico

- Rutina breve de estiramientos
- Salir a caminar / correr
- Un set rápido de ejercicios de alta intensidad (HIIT)

IMPULSOS INESPERADOS

Necesitas Relajarte

- Ejercicios de respiración profunda / Escuchar sonidos relajantes
- Baño relajante con sales o aceites escenciales
- Yoga suave

Estás con Gente:

- Céntrate en la conversación!
- Respiración Cíclica (4-4-4-4)
- Táctica de Anclaje con Objeto Especial

Estás en un Espacio Limitado
(por ejemplo, oficina o coche)

- Ejercicios isométricos (estiramientos sin moverte del sitio)
- Practicar técnicas de visualización positiva
- Escuchar música clásica o sonidos calmantes



¡No cedas al impulso!

Elige tu actividad y recupera el control.

