

Comer por estrés

01

Cinco consejos para dejar de comer por estrés

Las agendas ocupadas suelen llevar al exceso de calorías. Resulta sencillo elegir la opción más conveniente cuando uno está dos horas atrasado, pero un poco de planificación y enfoque pueden ayudar a evitar comer en exceso:

1 No saltee comidas

Respete tres comidas por día. Entre una comida y otra, coma un refrigerio saludable (frutas, queso, almendras o vegetales) para mantener la energía y saciar el apetito.

2 Coma hasta que esté satisfecho, no lleno

No utilice el estrés como excusa para comer en exceso. Por el contrario, aproveche el momento de la comida como una oportunidad para relajarse. Siéntese, póngase cómodo, coma lentamente y disfrute.

3 Planifique un programa de ejercicios

El ejercicio diario moderado a intenso reduce el nivel de estrés y seguir un programa lo ayuda a sentir que tiene el día bajo control. Incluso cuando esté en el momento más ocupado, planifique con anticipación y destine, al menos, 10 a 15 minutos diarios a hacer actividad.

4 Evite las bebidas con alto contenido calórico

Las bebidas alcohólicas y los refrescos, jugos y té azucarados tienen muchas calorías y pocos nutrientes. Intente reemplazarlos por agua con gas o agua sin gas con infusiones de sus frutas favoritas.

5 Evite que todo gire en torno a la comida

Siempre que deba planificar un acontecimiento con familiares y amigos, organice juegos y actividades que no estén relacionados con la comida.



Actividad mensual

Reducción del estrés y control del peso

Practique respiración de relajación todos los días y pésese una vez por semana.





powered by

navigate°

Planifique sus finanzas

02

Planifique con anticipación y evite el estrés financiero

Es fácil perder el control de los gastos cuando uno está corriendo de un lugar a otro. Pero muchos de esos gastos adicionales (comer afuera, compras compulsivas, compras consuelo) pueden reducirse si planifica con anticipación.

Planifique las comidas con anticipación

Asegúrese de tener siempre lista una comida rápida, accesible y casera. Use una olla de cocción lenta, elija los alimentos saludables favoritos, como huevos y emparedados con pan de salvado, o congele comida, sopas y cazuelas con anticipación para ahorrar tiempo y dinero.

Planifique sus gastos diarios

Busque el momento para enumerar rápidamente todos los gastos planificados cada mañana y, luego, a la noche, compare la lista con los gastos reales. Si regularmente se excede, averigüe por qué y cambie su rutina.

Busque nuevas maneras de relajarse y consulte su presupuesto de entretenimiento

No importa si compra ropa, música, una película o una entrada para el cine, o si realiza una compra dentro de una aplicación; cuando está estresado, gastar dinero libera endorfinas que lo hacen sentir bien. Lamentablemente, este impulso va en contra de su presupuesto. En lugar de comprar algo nuevo, haga una lista de maneras gratuitas de relajarse. Puede salir a caminar, mirar o escuchar algo que ya tiene, pasar tiempo con familiares y amigos o retirar un libro de la biblioteca.

Deje pasar algunas cosas

Reduzca el estrés concentrándose en las prioridades que le permiten ahorrar dinero. Si solo tiene tiempo para preparar una comida casera u ordenar la casa, olvídense del desorden por un día y ahórrese el gasto de pedir comida hecha. ¡Ya tendrá tiempo para doblar frazadas y aspirar!





powered by

navigate°

Sobrecargar la agenda

03

Cómo evitar sobrecargar la agenda

A pesar de que el descanso no sea una actividad “activa”, tiene la misma importancia para su salud mental y emocional. Siga estos consejos para preservar el descanso en su día.

Lleve el calendario en el bolsillo.

Actualice su calendario en Gmail, Outlook u otra aplicación de calendario que prefiera y evite asumir dos compromisos al mismo tiempo accidentalmente.

Incorpore una “reserva de tiempo”.

Deje algo de espacio en caso de que las cosas no salgan tal como las planificó. Si establece un horario demasiado ajustado y a la mañana hay mucho tráfico, posiblemente se atrase y se sienta estresado el resto del día.

Sea honesto con usted mismo.

¿Realmente quiere asumir una nueva tarea o responsabilidad, o decir no lo hace sentir culpa?

Busque una manera educada de decir que no.

A veces, quiere decir que no, pero no sabe cómo hacerlo. Practique algunas maneras rápidas y educadas de rechazar una oferta para no decir “sí” cuando tiene la guardia baja.

Tenga un desempeño excelente en una tarea en lugar de un desempeño mediocre en tres o cuatro.

Evite un colapso por multitareas.

Asegúrese de destinar suficiente tiempo para concentrarse correctamente en cada una de sus tareas. Tenga un desempeño excelente en una tarea en lugar de un desempeño mediocre en tres o cuatro.





powered by

navigate^o

Receta

04

Bocadillos energizantes de nuez y arándano

Un empujón para no parar.

INGREDIENTES

- 1 taza de nueces apenas tostadas, cortadas
- 1 taza de harina integral para repostería
- 1 taza de avena cruda, común o de cocción rápida (no instantánea)
- ½ taza de coco rallado no endulzado
- 1/3 de taza de azúcar de arce
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/8 de cucharadita de cardamomo molido
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de arándanos deshidratados
- ¼ de taza de sirope de arce
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de agua hirviendo

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente grande, coloque las nueces, la harina, la avena, el coco, el azúcar de arce, la canela, el cardamomo y la sal. Revuelva con un tenedor hasta que esté bien mezclado. Incorpore los arándanos y revuelva. Reserve.
2. Caliente dos cucharadas de agua en una sartén hasta que hierva. Cuando el agua esté hirviendo, coloque el sirope de arce, el aceite de oliva y la manteca en una pequeña sartén. Caliente a fuego medio y revuelva hasta que la manteca se derrita.
3. Mientras se derrite la manteca, mezcle el bicarbonato de sodio con el agua hirviendo en un recipiente pequeño. Una vez disuelto, incorpore el contenido del recipiente a la mezcla de sirope y revuelva; la mezcla se torna muy burbujeante.
4. Incorpore la mezcla a los ingredientes secos y revuelva enérgicamente para mezclar todos los ingredientes.
5. Con la ayuda de una cuchara y las manos, saque trozos de masa y presiónelos para formar bolas del tamaño de nueces. Colóquelos sobre placas para horno cubiertas con papel para hornear, dejando 2 pulgadas entre un bocadillo y otro. Con los dedos o la palma de la mano, aplaste levemente las bolas para que adquieran forma de disco.
6. Hornee de 10 a 12 minutos a 350 °F, hasta que las galletas crezcan apenas y los bordes estén dorados. Deje enfriar cinco minutos sobre la placa; luego, coloque las galletas sobre una rejilla para que se enfríen completamente. Almacene en un recipiente hermético.

Tiempo total (cocción y preparación):

35 minutos

Porciones: 24



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

294 calorías

12 g de grasa

107 mg de colesterol

539 mg de sodio

8 g de carbohidratos

3 g de fibra

41 g de proteínas