

Алёна Щербакова



Книга по работе со
стрессом

Алёна Щербакова

Книга по работе со стрессом

«Автор»

2023

Щербакова А.

Книга по работе со стрессом / А. Щербакова — «Автор», 2023

Эта книга для тех, кто ежедневно сталкивается с: частыми стрессами, напряженным графиком работы, необходимостью решать сразу несколько задач, проблемами со сном и снижением настроения, психоэмоциональным напряжением, упадком сил и энергии. Данная книга решает проблему со стрессами и убирает причину на клеточном уровне. Вы всегда будете знать, как решить проблему со стрессами, если столкнетесь с ней снова. Интеграция самых топовых инструментов в одной книге: меню с рецептами специальных блюд по работе со стрессом, подбор витаминов и минералов для борьбы и профилактики, комплекс упражнений и рекомендаций по физическим активностям и образу жизни. Это решение создал врач с современным мировым образованием в области питания и долголетия и опытом профилактики заболеваний 20 лет. Вы получите гарантированный результат за 14 дней - гармония и спокойствие, умение управлять своим психоэмоциональным состоянием и не впадать в стресс.

© Щербакова А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Основные понятия	7
Стадии стресса	8
Борьба со стрессом	9
Примерное меню на 7 дней	10
Полезные перекусы	11
Меню	12
Завтраки	13
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С АПЕЛЬСИНОМ	13
БОУЛ С НУТОМ И АВОКАДО	14
ОЛАДУШКИ ИЗ ЦУККИНИ	15
ЧИА ПУДИНГ	16
СМУЗИ	17
МИНДАЛЬНОВИШНЕВОЕ КЛАФУТИ	18
ЗАПЕЧЕННАЯ БУЖЕНИНА ИЗ ИНДЕЙКИ С ХЛЕБОМ ИЗ КИНОА	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алёна Щербакова

Книга по работе со стрессом



НУТРИКЛИНИКА

Приветствую вас, друзья!

Перед вами уникальный трекер питания для естественной работой со стрессом.

В этой книге заложена современная концепция адаптации организма к стрессу через питание и образ жизни, путем работы с дефицитами, обменом веществ, гормональным балансом и биохимическими процессами на клеточном уровне.

Вы сможете оценить вашу стадию стресса, откорректировать режим дня, использовать меню на 7 дней из необходимых продуктов, основанных на принципе противовоспалительного питания.

В трекер входят рецепты десертов, которые не вызывают скачки глюкозы и не дают дополнительные симптомы стресса, а наоборот оказывают успокоительный эффект.

Ежедневное введение в свою жизнь антистресс практик поможет более гармонично уравновесить гормональный фон и напитать организм энергией.

В разработку меню входит огромный опыт работы с питанием более 20 лет.

Данная книга останется у вас навсегда. Для удобства в конце книги – список продуктов, которые необходимы для реализации рецептов. Все рецепты простые, с минимальными время и трудозатратами.

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Логин личного кабинета Нутриклиники: _____

Пароль: _____

Дата начала: _____

Вес: _____

Рост: _____

ОТ: _____

ОГ: _____

ОБ: _____

Ваша точка А - вес, внешний вид заболевания, симптомы, состояние кожи, волос, ногтей, количество энергии:

Ваша точка В - ваша цель, что хотите изменить во внешности и состоянии здоровья:

Ваш ИМТ: _____

Основные понятия

Стресс – это состояние ответа организма на действие стрессового фактора. Это любой фактор – физический или психологический, который выбивает нас из равновесия.

«Разовый» стресс влияет на нас, преимущественно, положительно – например, выступление на публике или первый день на новой работе.

Хронический же крайне опасен – так как организм постоянно находится в режиме адаптации, требующей много ресурсов, которые рано или поздно истощаются.

Примеры хронического стресса: нелюбимая работа, постоянные проблемы с партнером и т. д.

Ситуация стресса всегда влияет на баланс гормональной системы, особенно такие ситуации опасны для репродуктивной функции.

Стадии стресса

Важно также отметить, что существует три стадии стресса и, в соответствии с этим, разный уход от нормы кортизола.

Стадия тревоги: гипоталамус посылает сигналы надпочечникам о выделении кортизола и адреналина. Если пациент постоянно в стадии тревоги, надпочечники перейдут в состояние гиперфункции и избыточно выделяется кортизол. В анализах будет повышение кортизола.

Стадия сопротивления: организм начинает сопротивляться изменениям, которые произошли в первой стадии, включить компенсацию, чтобы вернуться в норму. В анализах – не будет повышенного кортизола, но организму будет тяжело, так как он находится на стадии восстановления. Кортизол будет также высокий.

Стадия истощения: организм снижает свои резервы и способность к восстановлению снижается. В этом случае кортизол уже будет нормальный, либо снижен.

В разной стадии действия разные.

В нутриклинике, для определения на какой вы стадии стресса, можно сдать гормоны и заказать их расшифровку, а также подбор натуральных адаптогенов к стрессу:

- кортизол в слюне (после пробуждения, в обед и вечером)
- ДГЭА

Борьба со стрессом

Питание и образ жизни против стресса:

Сократить количество стимуляторов (кофеин, черный чай, мате, кофеиносодержащие напитки: энергетики и спортивные);

Ограничить простые углеводы (сахар, соки фруктовые, хлебобулочные изделия, магазинные соусы, пасту), подключить сложные углеводы (крупы, крахмалистые овощи);

Питаться регулярно, без пропусков приема пищи. Прием пищи 3 раза в день, плюс перекус по потребности;

Завтракать в 1 час после пробуждения;

Включать полноценные жиры в каждый прием пищи (жирная рыба, кокосовое масло, масло ГХИ (топленое), оливковое масло, авокадо, орехи (основа для синтеза гормонов надпочечников и половых гормонов));

Высыпаться, сон не менее 7-8 часов в день. Сон в тишине, темноте, прохладе;

Активно включать в жизнь антистресс практики;

Само приготовление блюд для себя любимого и сервировка стола с красивой подачей уже является антистресс ритуалом. Особенно сочетая с медленным пережевыванием;

До еды по ощущениям хорошо подключать воду с лимоном за 30 мин до еды;

Очень важно антистресс напитки: травяные чаи, морсы из ягод с кислым вкусом, чай тулси (антистресс), чай с мятой и мелиссой.

Примерное меню на 7 дней

	Завтрак	Обед	Ужин
1	Гречневая каша с апельсином	Суп из запеченных перцев и помидор Брюссельская капуста болоньезе	Ризотто из сельдерея
2	Баул с нутом и авокадо	Цветная капуста по-флотски Салат из морской капусты, рукколы, редиса, огурца с оливковым маслом	Дип из баклажанов Соленый лосось
3	Оладушки из цуккини	Салат овощной с тыквенными семечками Паста со спагетти и цуккини	Перцы, фаршированные морепродуктами
4	Чиа пудинг Смузи	Тартар из цуккини Суп с бататом и апельсином	Зеленое ризотто с грибами
5	Запеченная буженина из индейки с хлебом из киноа	Перлотто с грибами Пудинг из авокадо	Лосось имбирный с табуле из цветной капусты
6	Тыквенно-нутовый хумус с хлебцами	Салат из редиски и свеклы Рыбный пирог	Гребешки с пюре из корня сельдерея
7	Миндально-вишневое клаффути	Гречневая лапша с овощами Миндальное печенье	Тыквенный ризотто с куриной грудкой

Полезные перекусы

Для работы со стрессом допустимы перекусы, так как чувство голода и большие промежутки между приемами пищи являются дополнительным стрессом для организма.

Старайтесь избегать перекусов из фруктов и быстрых углеводов (все из сахара или муки).

Примеры:

Смузи (любые миксы фруктов и орехов, семян, ягод).

Например: кунжут + апельсин + корица + любая ягода.

Какао с кокосовым молоком или грибами.

Китайская медицина наделяет чудодейственными свойствами грибы кордицепс и рейши. Комбинация аминокислот, полисахаридов, кумаринов и полного спектра микроэлементов, эффективно повышающих энергию и иммунитет. Какао является антистресс продуктом.

Витграсс (напиток из порошка проростков хорошо используется при работе с железодефицитом, частой проблемой людей в стрессе), прекрасно добавить туда имбирь и лайм.

Все виды орехов и орехового молока (рецепт миндального молока).

Кусок мяса или рыбы допустим в перекус.

Меню

В данном меню Вы найдете доступные рецепты завтраков, обедов, ужинов.

Все, что вам потребуется, это основные ингредиенты, которые можно легко найти в любом магазине, а также немного времени и желание.

Все рецепты представлены пошаговыми инструкциями, так что вы всегда будете знать, что делать на каждом этапе приготовления. Не нужно беспокоиться о сложных техниках или специальных инструментах, все наши рецепты доступны и понятны.



Завтраки

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С АПЕЛЬСИНОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Пророщенная гречка – 1 стакан
Зеленое яблоко – 1 штука
Сок апельсина – 1 стакан
Грецкие орехи – 1 горсть
Молотый кардамон – 1/2 чайной ложки
Ванильный экстракт – 1/2 чайной ложки
Ягоды, зёрна, крошка (pibs) какао – по вкусу

Приготовление:

Взбить до гладкости в блендере все ингредиенты.
Разлить по бокалам, с фантазией украсить.

БОУЛ С НУТОМ И АВОКАДО



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Нут (замоченный на 12-24 часа) – 1 стакан

Авокадо – 1/2 штуки

Яйцо вареное всмятку – 1 штука

Ферментированная капуста – 100 гр

Желтый болгарский перец – 1/2 штуки

Помидорки черри – 5 штук

Смесь листовой зелени шпинат, руккола, айсберг по вкусу

Паприка и соль по вкусу

Приготовление:

Предварительно вымоченный нут сварить до готовности в воде, соль добавлять в конце варки (чем дольше был замочен нут, тем быстрее он готовится).

Сварить яйцо.

Овощи и зелень нарезать в произвольной форме.

Сложить в одну чашу, добавить соль и специи по вкусу.

ОЛАДУШКИ ИЗ ЦУККИНИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кабачки – 500 гр
Псиллиум – 1 столовая ложка
Яйцо – 2 штуки
Соль – 2 гр
Топленое масло для тушения
Зубчик чеснока – по вкусу

Приготовление:

Яйцо взбить с помощью венчика.

Кабачки помыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, отжать лишнюю жидкость.

К кабачкам добавить яйцо, псиллиум и все хорошо перемешать.

Сковороду разогреть, добавить масло, кабачковую массу посолить и приготовить оладушки на сковороде средней температуры.

ЧИА ПУДИНГ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Семена чиа – 2 столовые ложки

Кокосовое молоко – 1 стакан

Стевия или эритрит – по вкусу

НАПОЛНИТЕЛЬ:

Авокадо – 1/2 штуки

Киви – 1-2 штуки

Банан – 1/2 штуки

Шпинат – 1 горсть

Кокосовое молоко – 1/2 стакана

Сок лайма или лимона – 1 столовая ложка

Стевия или эритрит – несколько капель

Для декора: ягоды/фрукты/орехи/гранола – по вкусу

Приготовление:

Залить чиа молоком, капнуть стевии/эритрита, перемешать, оставить на час-полтора в холодильнике (можно и на ночь).

В блендере смешать авокадо с 1 очищенным киви, половинкой банана, шпинатом, молоком, соком лайма и стевией.

Нарезать киви кружочками, прилепить срезами к стенкам бокала, красиво слоями разложить белый пудинг и зеленое пюре.

Украсить ореховой пастой, ягодами или посыпкой по вкусу.

СМУЗИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Шпинат – 3 штуки
Киви – 1 стакан
Сельдерей – 1 столовая ложка
Ананас – 1/2 стакана
Кунжутные семена – 1/2 стакана
Миндальное молоко – по вкусу
Вода – по вкусу

Приготовление:

Смешать все ингредиенты в блендере.

МИНДАЛЬНО-ВИШНЕВОЕ КЛАФУТИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кокосовое масло или масло ГХИ для смазывания

Вишня без косточек – 350 гр

Кокосовое молоко – 1 стакан

Миндальная мука – 1/2 стакана

Молотый миндаль – 1/2 стакана

Яйца – 4 штуки

Эритрит – 1/4 стакана

Ванилин – 1/2 столовой ложки

Миндальный экстракт – 1/2 чайной ложки

Миндальные лепестки – 2 столовые ложки

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 градусов. Слегка смазать маслом керамическую форму.

Высыпать в смазанную форму вишню.

В блендере смешать молоко с яйцами, миндальной мукой, эритритом и ванилью.

Вылить смесь на ягоды, посыпать сверху лепестками миндаля.

Выпекать 35-40 минут до румяной золотистости.

Перед подачей в течение 10 минут чуть остудить при комнатной температуре.



ЗАПЕЧЕННАЯ БУЖЕНИНА ИЗ ИНДЕЙКИ С ХЛЕБОМ ИЗ КИНОА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе индейки – 1 кг

Чеснок – 2 зубчика

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

Лавровый лист – по вкусу

Специи сухие –

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.