



# **Guía exprés: Hambre emocional, síndrome premenstrual y caos mental**

UNA GUÍA BREVE, CLÍNICA Y PRÁCTICA PARA EMPEZAR A  
RECUPERAR CALMA, ENERGÍA Y FOCO EN 14 DÍAS.

# Por qué te pasa esto

No son problemas separados. El hambre emocional, el PMS que te arrasa y el caos mental comparten un mismo suelo biológico:

## Cortisol alto a destiempo

Alerta constante que genera sueño roto y antojos incontrolables. Tu sistema cree que está en peligro.

## Glucosa con picos y valles

El cerebro pide combustible "rápido" (dulce y ultraprocesado) cuando detecta bajones energéticos.

## Nervio vago con poco tono

Digestión lenta y ansiedad somática. Tu cuerpo no recibe señales de calma y seguridad.

## Ritmos circadianos desajustados

Hormonas sexuales más inestables (estrógeno/progesterona) y PMS más intenso y doloroso.

**Traducción sencilla:** no te falta voluntad; tu sistema funciona fuera de ritmo. Si recolocas luz → comidas → descanso, cambia tu fisiología y tu conducta sin castigos.





# Las 3 señales que unen todo

01

## Noche difícil = día difícil

Si no duermes de forma continua, mañana habrá niebla mental y tarde con antojos irresistibles.

02

## Desayuno pobre = tarde ansiosa

Poca proteína en la mañana genera una montaña rusa de glucosa que te deja agotada a media tarde.

03

## Pantallas tarde = cortisol de noche

El scroll nocturno mantiene tu sistema en alerta y empeora significativamente el PMS.

- ✓ Cuando sincronizas sueño + desayuno + cierre de pantallas, el empieza a moverse hacia la mejoría.



# Plan mínimo de 14 días

## Tres comidas, cero picoteos



### Estructura diaria

Elige horarios realistas para ti y **respétalos religiosamente**:

- **Desayuno (08-10 h):**  $\geq 25$  g de proteína + fibra + grasa natural
- **Comida (13-15 h):** plato completo (proteína + verdura cocida + carbohidrato complejo + AOVE)
- **Cena (19-21 h):** proteína ligera + almidón complejo + verduras suaves (ideal  $\geq 3$  h antes de dormir)



Este patrón alimentario estabiliza tu glucosa, mejora la calidad del sueño y reduce los antojos nocturnos de forma natural.



## 7 hábitos que sostienen el plan

### 1. Luz matinal

10-15 minutos sin gafas de sol si es posible. Resetea tu reloj interno.

### 2. Café inteligente

Espera 90 minutos tras despertar. Corta a las 13:00 para proteger el sueño.

### 3. Hidratación matinal

Agua + pizca de sal al despertar (si no hay contraindicaciones médicas).

### 4. Paseo postcomida

10-15 minutos al menos tras la comida principal. Mejora la digestión.

### 5. Respiración 4-6

5-10 minutos al atardecer con expiración más larga que inspiración.

### 6. Pantallas OFF

60 minutos antes de dormir. Modo avión si puedes permitirte.

### 7. Ambiente nocturno

Cuarto fresco, rutina breve: baño tibio y luz tenue.

### Reglas de oro

- **3 comidas, cero picoteo.** Si aparece hambre entre horas, revisa la comida anterior y respira 2 minutos antes de decidir.
- **Nada extremo.** Sin ayunos largos iniciales ni entrenamientos extenuantes por la tarde.
- **Mínimo vital:** luz matinal + desayuno proteico + pantallas OFF 60 minutos.





# Qué comer (y por qué)

## Ideas concretas para cada momento



### Desayuno (≥25 g proteína)

Un desayuno contundente y nutritivo es clave para empezar el día con energía y evitar los antojos.

- Huevos revueltos + espinacas + AOVE
- Yogur griego/Skyr natural + chía/linaza + frutos rojos
- Tofu revuelto + verduras + tahini
- Si pan: añade proteína real (huevo, pescado, pavo) sin convertirlo en harinas con dulce



### Comida (plato completo)

La comida principal debe ser equilibrada para mantener la glucosa estable y evitar la fatiga post-comida.

- Pescado azul + verduras salteadas + patata/boniato
- Pollo/huevo + arroz + verduras cocidas
- Legumbre (si te sienta bien) + cereal + verduras



### Cena (ligera y reguladora)

Una cena ligera facilita la digestión y prepara tu cuerpo para un sueño reparador.

- Pescado blanco/huevos + arroz/patata + calabacín/calabaza
- Crema de verduras + huevo/tempeh + patata
- Evita crudos duros y grasas excesivas por la noche

### Casos especiales

**Síndrome premenstrual:** prioriza fibra (verdura cocida), tránsito diario, sal suficiente y potasio vegetal.

**Hinchazón:** 72 h con verduras cocidas, porciones pequeñas y paseo tras comidas.



# Mini ciencia sin paja



## Lo que pasa en tu cuerpo explicado de forma simple



### Cortisol

Si está alto por la noche, el cerebro cree que hay "peligro". Te pide combustible rápido. **Cerrar pantallas + cena con almidón** ayuda a bajarlo naturalmente.



### Nervio vago

Activa la calma del cuerpo. Respirar lento, paseo, cocciones suaves = **señales de seguridad** para tu sistema nervioso.



### Glucosa

Subidas rápidas por desayunos dulces → bajones con ansiedad a media tarde. **Desayuno proteico** aplana la curva y te da energía estable.



### Estrógeno/progesterona

Si el tránsito es lento y duermes mal, tu PMS sube. **Fibra, sueño y luz matinal** lo suavizan significativamente.

# Si aparece el síntoma...

## Árbol de decisiones rápido sin "merienda"



### Hambre nocturna

Revisa tu cena: ¿hubo proteína + almidón? Añade 1 taza extra de patata/arroz, apaga pantallas 60 minutos antes, 5 minutos respiración 4-6.



### Bajón de las 17h

Desayunas bien pero te caes a media tarde: sube proteína y sal en la comida; incluye carbohidrato complejo suficiente; haz paseo 10-15 minutos.



### Hinchazón

72 horas de cocciones suaves, porciones moderadas, agua + sal, paseo postprandial obligatorio.



### Insomnio

Adelanta 30-60 minutos la cena, cuarto fresco, baño tibio, sin cafeína por la tarde.



### PMS intenso

Diario luteal 7 días, fibra y evacuación diaria, luz matinal sin falta.





# 7 frases para recordar

Pégalas en la nevera



**"No es falta de voluntad; son ritmos."**

Tu cuerpo responde a patrones; sincronízalos.



**"Tres comidas: claras y suficientes."**

Estructura tu alimentación para la estabilidad.



**"Mi noche empieza en mi mañana."**

Un buen día se construye desde el amanecer.



**"Si aparece hambre nocturna, mejoro la cena y las pantallas."**

Ajusta tus hábitos vespertinos para un mejor descanso.



**"Respirar más largo que inspiro."**

La respiración consciente es tu ancla.



**"Si el día se cae: luz + desayuno + pantallas OFF."**

Vuelve a los básicos para reequilibrar.



**"Mido, no me culpo."**

Observa tu progreso sin juicio.





## Cierre y siguiente paso

En 14 días con este plan mínimo puedes ver cambios medibles. Si quieres que lo personalizemos (hambre nocturna que no cede, PMS alto, hinchazón persistente), agenda tu sesión inicial.

**Sesión inicial - 80€**

Sales con un plan afinado y un mapa claro para el primer mes de transformación.



⚠ **Ética profesional:** esta guía es educativa y no sustituye atención médica. Derivo si aparecen banderas rojas (sangrado anómalo, dolor agudo, fiebre, pérdida de peso no explicada, ánimo muy bajo).

**Autoría:** INTEGRA · Nutrición neurohormonal + Sistema nervioso + Reprogramación de hábitos.

**Contacto:** [www.lydiaarranz.com](http://www.lydiaarranz.com) | WhatsApp 633 71 12 91