

PLANI USHQIMOR

“Transformohu nga shtëpia”

MUAJI MARS

Themelues: **Marin Camaj**

Nutricioniste: **Anisa Kakija**





PËRMBLEDHJA

- Këshilla ushqimore ----- faqe 3
- Dieta ushqimore ----- faqe 4-7
- Receta e ëmbël ----- faqe 8
- Guida për personat me PCOS ----- faqe 9-11
- Guida për personat vegjetarianë ----- faqe 12-14
- Guida per nënat gjidhënëse dhe gratë shtatzëna ----- faqe 15-21
- Guida per personat diabetik & prediabetik ----- faqe 22-25
- Guida per personat me Hashimoto & hipoteroidizem ----- faqe 26-28

Ky plan ushqimor është pronë ekskluzive e programit "Transformohu nga shtëpia". Ndalohet **kopjimi dhe tjetërsimi** pa autorizimin e këtij programi. Çdo shkelje do të sjellë pasojë ligjore në bazë të nenit 179 të ligjit 36/2016 "**Për të drejtat e autorit dhe të drejtat e tjera të lidhura me to**".

Ky plan ushqimor është krijuar me detaje për të të dhënë të gjitha vlerat ushqyese që të nevojiten, mikro dhe makronutrientët. Është antiinflamator, krijon balancë hormonale dhe të ndihmon të arrish objektivin tënd në mënyrë sa më të shëndetshme.

1. Nëse dëshiron mund të bësh zëvendësime të ushqimeve brenda familjes së tyre si psh: mishin me peshk ose anasjelltas, llojet e drithërave mes tyre (oriz, quinoa, bullgur, etj). Mund të zgjedhësh çfarë lloji të duash mes frutave dhe perimeve.
2. Mundohu ta ndjekësh sa më rregullisht planin ushqimor, por nëse nuk arrin dot 100%, edhe nëse e ndjek 70-80% sërish do ketë efekt dhe do shohësh rezultat.
3. Mund të bësh zëvendësime mes vakteve ose ditëve. Psh, në vend të mëngjesit të ditës së hënë mund të konsumosh mëngjesin e ditës së martë, etj. Mund edhe të ripërsërisësh gjatë javës vaktet që të pëlqejnë më tepër.
4. Mbaj sa më larg shtëpisë ushqimet e përpunuara, sidomos nëse ke shumë neps. Nëse i ke afër, mund ta teprosh shumë lehtësisht me to. Bëje aksesin ndaj tyre të vështirë.
5. Mos shko në pazar e uritur. Kur je e uritur, tundohesh të blesh gjëra që nuk të duhen.
6. Qëndro e mirëhidratuar gjatë ditës. Mos lejo ngjyrën e urinës të errësohet shumë.
7. Përmirëso sa të mundesh gjumin. Pas një gjumi jo të mirë, dëshira për brumëra e sheqerna rritet, ndërkohë që vetëkontrolli ynë ndaj tyre ulet.

PLANI USHQIMOR PERMBAN **1200 KALORI** NE DITE.

KI PARASYSHI!

- PLANET JANE TE PERSHTATSHME PER T'U KONSUMUAR NGA E GJITHE FAMILJA. SASIA E DHENE ESHTË PER PERSON (SHUMEZO SASINE E DHENE ME NUMRIN E PJESETAREVE TE FAMLJES PER TE LLOGARITUR SASINE TOTALE)

DITA 1

Mëngjesi: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 100 g te bardha veze
- 150 g perime
- 10 g djathe
- 1 luge caji vaj ulliri

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 110 g gjoks pule
- 40 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri
- 50 g kos grek

Snack: 1 molle mesatare + 2 arra

Darka: Peshk me quinoa + perime

- 120 g merluc (ose peshk tjetër i bardhë)
- 50 g quinoa
- 150 g perime
- 1 luge caj vaj ulliri

● Te bardhat e vezes i gjeni ne market, ne paketime njesoj si shishet e qumeshtit. Gjendet lehtesisht ne çdo market me emrin “albume d’ouvo” ose “egg white”.

● Ne mungese te saj, mund te perdorini kos grek, ne te njejten sasi.



PLANI USHQIMOR

DITA 2

Mëngjesi: Kos me fruta

- 250 g kos grek 0%
- ½ frut i fresket sipas dëshires
- 3 arra
- 2 luge caji mjalte + kanelle

Dreka: Oriz me pule + perime

- 130 g fileto pule
- 40 g oriz
- 150 g perime
- 10 g gjalpe

Snack: ½ portokall + 1 veze te ziere

Darka: Omelete me perime + qiçrra

- 100 g te bardha veze
- 20 g djathe i bardha
- 150 g perime (kerpudha, spinaq)
- 60 g qiçrra
- 1 luge caji vaj ulliri

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

- 1 vezë e plotë + 100 g të bardha veze
- 15 g djathe
- 150 g perime (psh: kerpudha, spinaq),
- 40 g bukë
- 1 lugë çaj vaj ulliri

Dreka: Gjelle me qiçrra dhe mish vici

- 120 g mish vici
- 40 g qiçrra
- salce domateje + 1 luge caji vaj
- 150 g perime sipas dëshires

Snack: 1 kivi

Darka: Karkaleca me oriz + perime

- 100 g karkaleca
- 45 g oriz basmati
- 150 g perime sipas dëshires
- 1 luge caji vaj ulliri

“Trupi yt është shtëpia ku do jetosh përgjithmonë. Trajtoje me kujdes”

PLANI USHQIMOR

DITA 4

Mëngjes: Porridge (qull)

Gatuaq te gjithë ingredientet ne tigan dhe ne fund shton kosin + gjalpin e kikirikut

- 70 g kos 0%
- 20 g tershere
- 150 g te bardha veze
- ½ molle mesatare
- 15 g gjalpe kikiriku + kanelle

Dreka: Salmon/Trofte me patate + perime

- 150 g salmon ose trofte
- 120 g patate (normale ose e embel)
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 10 g gjalpe kikirku

Darka: Supe pule me perime

- 110 g mish pule
- 140 g patate
- 150 g perime sipas deshires
- 10 g gjalpe

DITA 5

Mëngjes: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 150 g te bardha veze
- 100 g perime sipas deshires
- 40 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

Dreka: Kofshe pule me perime ne furre

- 160 g kofsha pule (pa kocke, pa lekure)
- 150 g perime, 6 ullinj
- 40 g buke
- 1 luge caj vaj ulliri

Snack: 150 g gjize ose cottage cheese (fiocchi di latte), 1 luge caji mjalte, kanelle

Darka: Sardele me patate

- 100 g sardele
- 120 g patate
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

*“Muskujt krijohen në stërvitje,
dhajmi hiqet në kuzhinë!”*

PLANI USHQIMOR

DITA 6

Mëngjes: Kos me granola

- 220 g kos grek 0%
- 20 g granola (pa sheqer te shtuar)
- ½ portokall
- 15 g cokollate e zeze 80%

Dreka: Supe thjerrrezash me pule

- 140 g gjoks pule
- 40 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 frut i fresket + 8 bajame

Darka: Peshk me perime

- 120 g merluc (ose peshk tjetër i bardhë)
- 100 g perime, domate, 6 ulliri
- 50 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri, opsionale

DITA 7

Mëngjes: Veze me perime

- 1 veze e plote
- 150 g gjize/cottage cheese (fiocchi di latte)
- 100 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri
- ½ portokall mesatar

Dreka: Oriz me mish te grire

- 140 g mish i grire pule
- 40 g oriz basmati
- 150 g perime
- 10 g djathe
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 kivi + 1 luge caji fara luledielli

Darka: Spagheti me karkaleca + perime

- 110 g karkaleca
- 50 g pasta
- 150 g kungull,
- 40 g avokado
- 1 luge caji vaj ulliri

Avokadon me pak uje, leng limoni, kripe, piper, e kalon ne blender per ta bere salce dhe e hedh siper pastave

“Ushqimi që zgjedh është investim për shëndetin tënd, ose një borxh që do ta paguash më vonë”

SOUFFLE

Perberesit:

- 1 e bardhe veze
- 1 luge çaji kakao pa sheqer
- 1 luge çaji mjalte ose pak embelsues
- 1 luge gjelle kos 0%
- 1 katror i vogel çokollate e zeze 85%



Pergatitja:

Rrahim te bardhen e vezes derisa te behet shkume. Perziejme kakaon, kosin dhe mjalтин. I bashkojme me kujdes me te bardhen e vezes. Shtojme kubin e çokollates në mes dhe pjekim per 8-10 min ne 180°C.



UËMENDJE

Nëse dëshiron te kesh një plan të tillë çdo muaj (7 ditë), bashkangjitur me të gjitha guidat e nevojshme për PCOS, SHTATZANINË, GJIDHËNIEN, DIABETIN, HASHIMOTON dhe VEGJETARIANET...

Gjithashtu nëse do të kesh edhe një program stërvitor online, të mirëtestuar dhe shumë të efektshëm + seminare të vazhdueshme me Marinin dhe nutricionisten, atëherë bashkoju mijëra grave dhe vajzave të programit "Trasformohu nga shtëpia"

KLIKO KËTU

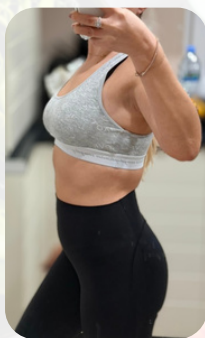
tnsh.marincamaj.com

JA CFARË MUND TË ARRISH ME NE

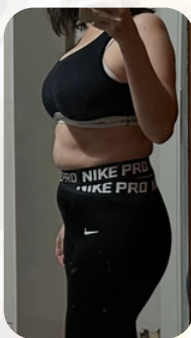




Para



Pas



Para



Pas



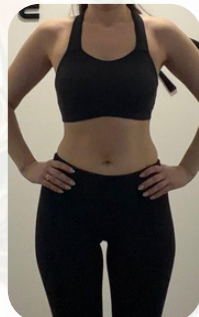
Para



Pas



Para



Pas

**NËSE EDHE TI DËSHIRON TË JESH PJESË E
TRANSFORMIMEVE TË TILLA, ATËHERË TË
PRESIM NË PROGRAM 🤔**

tnsh.marincamaj.com 

• Tabelat e Konvertimit për PCOS

Shënim: shuma e rindëzimit gjëra konvertitese: me a përgjigje të konvertitit për ditë të paktë, sipë e bën ditën të kaluarëve dhe jo të shprehurëve, sigjeron që:

- të konvertitit shumica e ditëve
- shumica mëngjesit të ditë një e shprehur
- dhe dhe ditët shprehur

Karbohidratet

Sukër + Fruit

Sukër e Fruit = 2 = sukër e Fruit (në gram)

Ditëve + Fruit

Sukër e ditëve (në ditë) e Fruit = 3.5

Ditëve + Karbohidratet të shprehur

Sukër e ditëve e Fruit = 4

Karbohidratet të shprehur + Ditëve

Sukër e Fruit = 4

Proteinet

- të shprehur të një ditë të Fruit
mund të shprehur të një ditë të Fruit që
preferon shprehur të shprehur e
shprehur të një ditë të Fruit
- 10 g të një ditë = 10 g shprehur

Fruit dhe proteinet: 10 g protein mund të shprehur me ato që preferon + 10 të një ditë të Fruit
10 g protein mund të shprehur me ato që preferon + 10 të një ditë të Fruit, përshkur
frutit e një ditë.

Proteinet

Mish + Fruit + Karbohidrat

Sukër e mish + një ditë = 1.2

Mish + Fruit + Karbohidrat

Sukër e mish + një ditë = 1.2

Fruit + Karbohidrat + Mish

Sukër e mish + një ditë = 1.2

Fruit + Karbohidrat + Mish

Sukër e mish + një ditë = 1.2

Mish + të shprehur + Mish

Sukër e mish + një ditë = 1.2

10 Karbohidrat + Mish

Sukër e 10 Karbohidrat + Mish = 2

10 Karbohidrat + Fruit + Fruit

2 një ditë të Fruit

• Pse vegjetariteti mund të shpursë efektive me ushqimin?

- **Ushqimi shpursë të rrisur të karbohidrateve të vlefshme të ushqimit.** Për efekt të mirëqenies së rëndësishme, shpursë vegjetaritet shpursë shpursë me bulet, makarona, oriz, patate – nga shpursë energjike, stabilizim e shpursë, shpursë e rregullim, metabolizim.
- **Ushqimi i shpursë.** Nuk kërkon e rregullim të konsumimit që nga konsumimi i mirë, proteinat që konsumohen duhet të përbëjnë të gjitha aminoacidet shpursë. Shpursë trupi nuk i prodhon. Proteinat shpursë janë të vlerës të paktë të aminoacideve. Nga burimet shpursë vlerës shpursë, fashë e shpursë dhe oriz janë të paktë.
- **Nukë për vlerë të ulët, vitaminë B12, Proteinë të ulët shpursë, Omega-3 shpursë të ulët.**
- **Burimet shpursë me ush të mirë proteinike, si legumet, kanë një ush shpursë të mirë karbohidrateve dhe kalorienë.** Nga burimet shpursë.

• Rregullat kryesore

Shpursë të përbëjnë një shpursë të legumet, makarona e ushqimit që konsumim, do duhet e vlerësuar në fillim për të përbëjnë proteinë, nuk kërkon konsumim proteinë shpursë fashë për të rregullim. Shpursë leguminore, Oriz, makarona, patate, fashë.

Shpursë të mirë për të mirë rregullat

1. Niveli proteinë kryesore duhet të ulët – për të përbëjnë të paktë.

Për:

- X** Në bulet
- X** Në oriz
- X** Në patate
- X** Në pasta

konsumim shpursë – shpursë proteinë përbëjnë – burim shpursë proteinë fashë / oriz / të mirë vlerë / shpursë / shpursë

3. Si cil përdoren gjërat e treguara?

af 20% të energjisë + mirënjohje të fortësuar, ushqim

- eshë
- kës
- si të tjerat ushqim
- proteinë

Këtu janë perfekte për vegjetarianët, pasi këtu ka shumë karbohidrate që përdoren për të marrë energji - shumë të shkurtra - për të marrë më shumë proteinë e karbohidrateve gjatë ditës

3. Këtu strategji të tjerë që përdoren legumet në afër të ditës, dhe jo të tjerë

4. Nëse konsumon ditë të tjerë, kështu vërtet në proteinë dhe karbohidrateve dhe të tjerë që kanë sasi të ulët karbohidrateve (veç, tofu, tempah, qëth cottage cheese, lëng gjatë)

• Si të përdoren mikroelementet kryesore:

• **eshë**
- shumicë të ushqimit me vitaminë C, dhe pak sasi të gjatë proteinë - shumë pak ushqim për të marrë vitaminë C

• **eshë**
- ushqim që është i fortë, dhe produktë të tjerë - konsumojë më shumë

• **eshë**
- shumë të tjerë të tjerë - dhe, si pjesë të A.A, të tjerë të tjerë me konsumojë më shumë të tjerë
- konsumojë më shumë ushqim që është i fortë ushqim/ ushqim i tjerë

• Tabela e makronutrientëve

Tofu, Tempah, Kësime

Ushqim	Proteine	Kës	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i fortë	100 g	80	12	3	4
tofu i fortë	100 g	80	10	3	0
tempah	100 g	80	10	10	0
kësime të fortë	100 g	80	0	0	0

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e qumështit

Udhëzimi	Mënyra	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
uajt e plotë	1 tashë (200 g)	75	0	0.4	0
te bardha uajt	100 g	48	1	1	0
djathe i bardha	30 g	30	4	1	0
mezzetta light	30 g	70	0	1	4
panir i gjatë	30 g	70	0	1	4
coltazhi i fortë 0.2%	100 g	90	17	4	0
ice grek 0%	170 g	90	17	0	0
ice grek 2%	170 g	100	17	0	4
gjuarë	30 g	70	1	1	0

Mënyra

Udhëzimi	Mënyra	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
qumësht i gjatë	100 g	90	0	30	0.4
qumësht i gjatë	100 g	104	0	27	2.6
qumësht i fortë	100 g	127	8.0	20	0.0
qumësht i bardhë	100 g	140	0	20	0.0
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	240	10	40	1
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	300	10	50	1

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Dihoxizoli

-Niveli i Seritës në Tërinë e Pastë

- volumi i gjatë i urit në 30-60%
- beta mikro të krijuar rezervat e veta të hekurit
- përdorimi i kalciumit, magnezit, kaliumit e selenit

Kërkesa 27 mg/ditë

Si përdoret: vëzhgimi i nivelit të hekurit në analizat e gjakut
Kur duhet suplementuar? nivelin e hekurit në analizat e gjakut < 30 mg/ditë.

-Kalcium (niveli i kalciumit në gjak)

Si gjëndet: ngulitur nga veshkët, shfaqet nëse nuk konsumojmë ushqim. Supplement 200-300 mg kalium + shëndet rekomandues.

-Dek Dhomag (D)

Suplement - dhomekuqshin: 200-300 mg D-ek

-Vitamina B

Suplement i kalciumit - dhomekuqshin

Dihoxizoli

Tranzigjoni i nivelit të kalciumit në gjak dhe hekurit në analizat e gjakut mund të shfaqet nëse konsumojmë ushqim të pasur me hekur, kalcium, magnezium dhe vitaminë B. Niveli i kalciumit në gjak mund të shfaqet nëse konsumojmë ushqim të pasur me hekur, kalcium, magnezium dhe vitaminë B. Niveli i kalciumit në gjak mund të shfaqet nëse konsumojmë ushqim të pasur me hekur, kalcium, magnezium dhe vitaminë B.

Si përdoret: vëzhgimi i nivelit të kalciumit në analizat e gjakut

- përdorimi i kalciumit
- përdorimi i kalciumit
- përdorimi i kalciumit
- përdorimi i kalciumit
- përdorimi i kalciumit
- përdorimi i kalciumit
- përdorimi i kalciumit
- përdorimi i kalciumit

Si përdoret: vëzhgimi i nivelit të kalciumit në analizat e gjakut

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

• Gjithëria

Qëllimi i kësaj grate është të ofrojë informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet.

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet.

• Shprehja e gjendjes së shëndetit

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet.

- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet.

• Marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet.

- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet.

• Marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet

- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet
- Të bërë marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet

«Pse shfaqet Diabeti?»

Diabeti nuk tshihet që gjendje që vjen papritur. Tshihet një proces që zhvillohet gradualisht për vite, si rezultat i rezistencës ndaj insulinës.

Rezistenca ndaj insulinës ndodhë kur:

- qelizat tuaja nuk reagojnë me mirë ndaj insulinës
- pankreasi duhet të prodhojë gjithnjë e më shumë që të fusë sheqerun në qelizë
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelizë
- sheqeri fillon të mbetet, edhe nëse nuk ke ngjirjet që

Me PCOS, për shkak për të ngjashmërisht, rezistencës ndaj insulinës.

Për tëk diabet, sheqeri tshihet në shpirt dhe e shpirtuar dhe në e tshihet. Trupi tshihet me pak efekt në përdorimin e glukozës dhe përdorimi i pankreasit tshihet në e tshihet.

Ngjashmërisht që:

- gjithnjë që shpirt me PCOS mund të tshihet, pankreasi me diabet nuk i tshihet dot ngjashmërisht
- ngjirjet e sheqerit janë më të forta
- qelizat e sheqerit në gjak kërkohen në shpirt strukturë
- kurbatshpirtuar duhen administruar me më shumë insulinë
- shpirt, gjak, shpirtuar duhen tshihet me më shumë insulinë

Ngjashmërisht që tshihet që diabeti tshihet "përdorimi" përdorimi, për kërkohen shpirt me ngjashmërisht përdorimi në shpirt dhe shpirt në ngjashmërisht.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Rezistenca ndaj insulinës që vjen nga trupi dhe diabeti janë:

- shpirt e gjak me insulinë dhe shpirtuar për vite
- shpirt administruar gjatë vite
- ngjirjet që përdorimi i gjak me kurbatshpirtuar
- më pak insulinë dhe shpirtuar
- gjithnjë heq, shpirtuar ngjashmërisht ngjashmërisht
- shpirt tshihet tshihet
- inflexion, inflexion të përdorimi, përdorimi të gjatë në shpirtuar

«Çfarë duhet të bëhesh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura mbledhë e ngjashmërisht, ngjashmërisht PCOS dhe diabeti kanë të ngjashmërisht ngjashmërisht ngjashmërisht.

• Supplementat

- Berberine- 500mg x 2 herë në ditë, para vaktit.
- Magnesium – 2000 mg
- Magnesium glycinate – 400 mg në ditë
- Omega 3 (DHA/EPA)
- Nëse ha 2 herë në javë proteinë të gjatësihëm (shumë të rëndësishme) – 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë të gjatësihëm – 2000 mg omega-3 në ditë

• Matja e sheqerit për ditë javë

Niveli i sheqerit në gjak duhet të jetë nën 100 mg/dl për të kaluar në gjendje të shëndetshme. Nëse sheqerit në gjak është më i lartë se kjo, kjo tregon për një nivel të lartë të sheqerit në gjak, por jo në nivelin e duhur. Nëse sheqerit në gjak është më i lartë se kjo, kjo tregon për një nivel të lartë të sheqerit në gjak, por jo në nivelin e duhur. Nëse sheqerit në gjak është më i lartë se kjo, kjo tregon për një nivel të lartë të sheqerit në gjak, por jo në nivelin e duhur.

Niveli i sheqerit 2 herë në ditë në nivelin 2-3 herë,

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

Niveli i sheqerit për ditë javë

- ditë të mërkurës dhe të enjtes në ditë
- ditë të mërkurës dhe të enjtes në ditë
- ditë të mërkurës dhe të enjtes në ditë
- ditë të mërkurës dhe të enjtes në ditë
- ditë të mërkurës dhe të enjtes në ditë
- ditë të mërkurës dhe të enjtes në ditë

« Pse shfaqen problemet? »

Trondje kete gjende qe kontrollon metabolismen, energjine, temperaturen, trirjen, humbjen, fashen dhe fertilitetin.

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

- T4 (hormoni i afert)
- T3 (hormoni afert qe bren qendre)

Probleme kryesore ne thirrje nuk kete gjithese problemesh i harmonik, por konsentruar i T4 e T3 dhe metabolizimit autokim.

Merre a vete, shumica e personave me hipotireoze apo hashimotit kane:

- inflamacion kronik
- probleme me mikrobizimin e zorrave
- deficit ushqyemesh te tere, zink, helkur
- probleme me shpeshkane

« Akesi Cut-Thyroid (zorra-Drakke) »

20-30% e hormoneve afert T3 prodhohen ne zorra.

Kete zorra kete e inflamuar me zembe, shpesh, 1000 ose "leaky gut".

- T4 nuk konvertohet 20% ne T3
- metabolizimi ike

• miken simptomet shfaqen, shpesh ne pranje, rritje fashje

50% e autokimit imunor kete ne zorra

Hashimotiti e autoimuniti autoaktive

Kete zorra para te shpeshen e miken autoimunitet qe shfaqet shpesh para T4, afert T3, shpeshkane kontrollin absorbimit e shpesh te thirrjes

Trondje varet nga:

- zellin
- zorrin
- helkur
- inflamacionin
- qend tere fashjen tek metabolizimi

Kete zorra nuk i absorbim e miken suplement me funksionimin shpesh shpeshkane zorrave kete shpesh te thirrjes

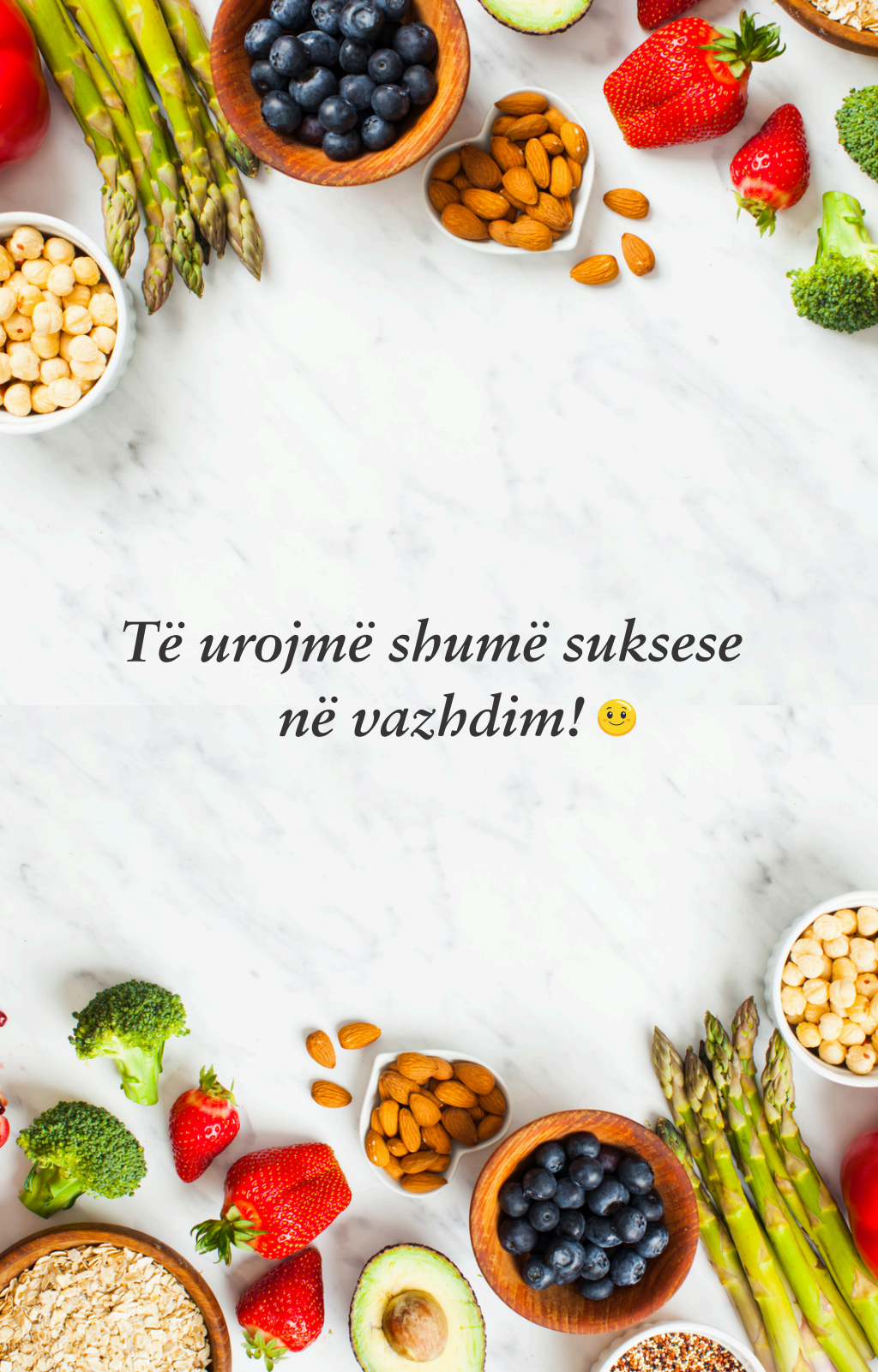
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përshkrimet e mëposhtme:

- Të përbëna nga proteina të forta
- Të përbëna nga karbohidrate me indeks të ulët
- Të përbëna nga fibra të mëdha
- Të përbëna nga yndyrë të shëndetshme
- Të përbëna nga fruta të thata

• Këtu janë shembuj të planet të gatshme:

- Të përbëna nga proteina të forta, karbohidrate me indeks të ulët, fibra të mëdha, yndyrë të shëndetshme dhe fruta të thata për 100
- Të përbëna nga proteina të forta, karbohidrate me indeks të ulët
- Të përbëna nga proteina të forta, karbohidrate me indeks të ulët, fibra të mëdha, yndyrë të shëndetshme dhe fruta të thata për 100
- Të përbëna nga proteina të forta, karbohidrate me indeks të ulët
- Të përbëna nga proteina të forta, karbohidrate me indeks të ulët



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim!* 😊