

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 **2200 KALORI** NE DITE DHE KESHILLOHET TE NDIQET PER SHTIM NE PESHE

KI PARASYSH!

- 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: Omelete me perime

- 1 veze e plote + 180 g te bardha veze,
- perime (spinaq, qepe), 6 ullinj
- 80 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

Mesvakt: 1 portokall

Dreka: Supe me perime, pule, oriz

- 180 g gjoks pule
- 90 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj, pak limon

Snack: 1 katror cokollate e zeze + ½ molle mesatare + 1 veze e ziere

Darka: Sallate me perime, fasule, peshk

- 130 g fasule te kulluara
- 150 g laker (ose perime te tjera sipas deshires)
- 180 g merluc (ose peshk tjeter i bardhe)
- 1 lgj vaj ulliri, pak limon, kriper, piper, hudher

! Te bardhat e vezes e gjeni ne market, ne paketime njesoj si shishet e qumeshtit. Gjendet lehtesishte ne cdo market me emrin "albume d'ouvo" ose "egg white".

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



PLANI USHQIMOR

DITA 2

Mëngjesi: Omelete me perime

- 1 veze e plote + 180 g te bardha veze
- perime (spinaq, qepe), 6 ullinj
- 80 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

Mesvakt: 1 portokall

Dreka: Supe me perime, pule, oriz

- 180 g gjoks pule
- 90 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj, pak limon

Snack: 1 katror cokollate e zeze + ½ molle mesatare + 1 veze e ziere

Darka: Sallate me perime, fasule, peshk

- 130 g fasule te kulluara
- 150 g laker (ose perime te tjera sipas deshires)
- 180 g merluc (ose peshk tjetër i bardhe)
- 1 lgj vaj ulliri, pak limon, kriper, piper, hudher

DITA 3

Mëngjesi: Kos me tershere dhe fruta

- 270 g kos grek 0%
- 50 g tershere
- 7 bajame
- 1 molle mesatare, kanelle

Mesvakt: 1 molle

Dreka: Oriz me pule dhe perime

- 200 g fileto pule
- 90 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 2 mandarine mesatare + 170 g fiocchi di latte/gjize + kanelle

Darka: Sallate me perime, fasule, djathe

- 140 g fasule te kulluara
- 150 g brokoli (ose perime te tjera sipas deshires)
- 50 g djathe (lloji sipas deshires)
- 1 lgj vaj ulliri, kriper, piper

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

PLANI USHQIMOR

DITA 4

Mëngjesi: Omelete me perime

- 1 veze e plote + 180 g te bardha veze,
- perime (spinaq, qepe), 6 ullinj
- 80 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

Mesvakt: 1 portokall

Dreka: Supe me perime, pule, oriz

- 180 g gjoks pule
- 90 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj, pak limon

Snack: 1 katror cokollate e zeze + ½ molle mesatare + 1 veze e ziere

Darka: Sallate me perime, fasule, peshk

- 130 g fasule te kulluara
- 150 g laker (ose perime te tjera sipas deshires)
- 180 g merluc (ose peshk tjetër i bardhe)
- 1 lgj vaj ulliri, pak limon, kriper, piper, hudher

DITA 5

Mëngjesi: Kos me tershere dhe fruta

- 270 g kos grek 0%
- 50 g tershere
- 7 bajame
- 1 molle mesatare + kanelle

Mesvakt: 1 molle

Dreka: Oriz me pule dhe perime

- 200 g fileto pule
- 90 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 2 mandarine mesatare + 170 g fiocchi di latte/gjize + kanelle

Darka: Sallate me perime, fasule, djathe

- 140 g fasule te kulluara
- 150 g brokoli (ose perime te tjera sipas deshires)
- 50 g djathe (lloji sipas deshires)
- 1 lgj vaj ulliri, kriper, piper

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

PLANI USHQIMOR

DITA 6

Mëngjesi: Omelete me perime

- 1 veze e plote + 180 g te bardha veze,
- perime (spinaq, qepe), 6 ulla
- 80 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

Mesvakt: 1 portokall

Dreka: Supe me perime, pule, oriz

- 180 g gjoks pule
- 90 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj, pak limon

Snack: 1 katror cokollate e zeze + ½ molle mesatare + 1 veze e ziere

Darka: Sallate me perime, fasule, peshk

- 130 g fasule te kulluara
- 150 g laker (ose perime te tjera sipas deshires)
- 180 g merluc (ose peshk tjetër i bardhe)
- 1 lgj vaj ulliri, pak limon, kriper, piper, hudher

DITA 7

Mëngjesi: Kos me tershere dhe fruta

- 270 g kos grek 0%
- 50 g tershere
- 7 bajame
- 1 molle mesatare + kanelle

Mesvakt: 1 molle

Dreka: Oriz me pule dhe perime

- 200 g fileto pule
- 90 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 2 mandarine mesatare + 170 g fiocchi di latte/gjize + kanelle

Darka: Sallate me perime, fasule, djathe

- 140 g fasule te kulluara
- 150 g brokoli (ose perime te tjera sipas deshires)
- 50 g djathe (lloji sipas deshires)
- 1 lgj vaj ulliri, kriper, piper

“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 i thjeshtë 0%
- 1 katror i vogel çokollate e zeze 85%



Pergatitja:

Rrahim te bardhen e vezes derisa te behet shkume. Perziejme kakaon, kosin dhe mjaltin. 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

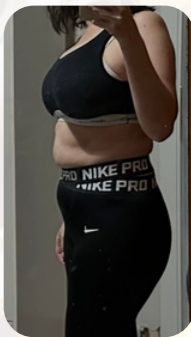




Para



Pas



Para



Pas



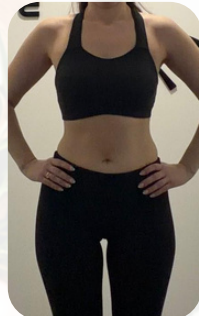
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com



• Udhëzime praktike sesa të përdoren planet ushqimore

Mëngjes

- Nëse plani ka karbohidrate identifikore të bukur, shprehësi + i shprehësi me PNU, i gjatë tabel konvertimi në proteinë
- Nëse mëngjesi ka vitë, fruta si burim karbohidratesh → e të njëjtit tabelë

Drekë

Me një optimit:

- Opsion 1 – Shprehësi nëse ka mundësi të njëjtit tabelë, bukur + shprehësi me PNU,
- Opsion 2 – Transferimi i të përdoren e karbohidrateve të drejta të drejta.

Drekë

shprehësi, karbohidrat që proteinat të jenë pak më të ulëta në drekë, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drejtës në drekë.
Me shprehësi në proteinat e drejtës dhe të drejtës në përdoren nga njëra qendra dhe gjere tabelë konvertimi në proteinë.

• Shtesa funksionuale për PCOS

- 1 çaj gjelbë ushtrimit më të 200 ml ujë, 30-50 min para ushtrimit → e të njëjtit të gjelbra me 20-30%
- 1 çaj të zezë ose çaj të kaltër → një tabelë konvertimi në të hapësirave në hapësirave, një përdoren e gjelbra në ushtrimit e ushtrimit në një tabelë.
- 1 çaj i zezë → tabelë shprehësi me i shprehësi me shprehësi
konvertimi të njëjtit → gjelbra në e të njëjtit → tabelë në e të njëjtit.
- Nëse ka mundësi të njëjtit gjelbra të njëjtit me tabelë shprehësi të njëjtit me shprehësi
- Nëse është e mundur dhe gjelbra të njëjtit çaj të kaltër në funksionuale

• Çajra të rekomanduara për PCOS:

- çaj karabelli dhe çaj përfit → në ushtrimit në një tabelë
- çaj karabelli → e të njëjtit tabelë e tabelë
- çaj shprehësi → shprehësi të njëjtit → e të njëjtit tabelë që shprehësi PCOS,
- çaj karabelli → përdoren gjelbra, shprehësi karabelli me i përdoren shprehësi

• Tabelat e Konvertimit për PCOS

Shënim: shuma e rindërkohjes gjegjëse konvertimit: mos e përdorni të konvertitë për ditë të gjatë, apo e bëni ditën të kalibërimit dhe jo të shërbimit, sigëllin që:

- të konvertitë shumica e ditëve
- shërbime mëngjesi që të atë njëk e shërbime
- dhe dhe ditët shërbime

Karbohidratet

Sukër + Fruit

Sukër + bukë + 2 = esca + frutit (në gjendë)

Ditëve + Fruit

Sukër + ditëve (në ditë) + frutit = 2.5

Ditëve + Palumbojete të vërtetë

Sukër + ditëve + frutit = 4

Palumbojete të vërtetë + Ditëve

Sukër + bukë = 4

Proteinet

- të vërtetë të një frutit të frutit mund të kalibërimit një shtet që preferon kalibërimit vërtetë të vërtetë të një shtet
- 10 g vërtetë = 50 g vërtetë

Frutat dhe proteinet: 10 gjëja proteinet mund të shërbimit me ato që preferon + 10 të një shtet
ose 10 gjëja frutit mund të shërbimit me ato që preferon + vërtetë të një shtet, përshkëmbet
frutit e një.

Proteinet

Mish + Fruit + Sërbime

Sukër + mish + një shtet = 1.2

Mish + Fruit + palumbojete

Sukër + mish + një shtet = 1.0

Fruit + Sërbime + Mish

Sukër + proteinet + një shtet = 1.2

Fruit + palumbojete + Mish

Sukër + proteinet + një shtet = 1.0

Mish + të Sërbime vërtetë

Sukër + mish + një shtet = 1.2

10 Sërbime vërtetë + Mish

Sukër + 10 Sërbime vërtetë = 2

10 Sërbime vërtetë + Fruit + grëk

2 një shtet

3. Si cil përdoren planet shëndetshme?

af 25% të energjisë të nevojshme të furnizuarit, sipas:

- yndyrë
- sheqer
- Si karbohidrate
- proteinë

Këtu jemi përfaqësuar për vegjetarianët, megjithë të shprehim karbohidratet që përbëjnë shumicën e energjisë - shprehim të shprehur - për të mos na kthejmë nevojën e karbohidrateve gjatë ditës.

3. Këtu shprehim të shprehur të përdorur legumet në afër të shprehur, dhe jo të shprehur.

4. Nëse konsumoni shpreh, kështu vërejt me proteinë dhe karbohidrate dhe shpreh që kanë sasi të ulët karbohidrateve (veç, tofu, tempeh, qëth cottage cheese, lëviz gjatë).

• Si të përdorim mikroelementet legumet:

• sheqer
- shumicë të shprehur me vitaminë C, dhe pak sheqer gjatë ditës - shpreh që shpreh përfaqëson sasi të ulët.

• sheqer
- sasi të shprehur me sheqer, qëth produkt shprehur - konsumoj me qëllim.

• Omega 3
- shpreh të shprehur me sheqer, si pjesë e A.A. të shprehur me konsumim me qëllim të shprehur.
- shpreh suplement me sheqer me sheqer / omega 3 (DHA/EPA)

• Tofu, Tempeh, Këmbë

Tofu, Tempeh, Këmbë

Ushqet	Proteine	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i freskët	100 g	80	12	3	4
tofu i pjekur	100 g	180	10	3	8
tempeh	100 g	160	18	10	8
këmbë të shprehur	100 g	120	5	3	3

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e gatimit

Uthegjet	Mësoje	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
veçit e pjete	1 litar (200 g)	75	0	0.4	0
te bardhe veçit	100 g	48	1	1	0
djathe i bardhe	30 g	30	4	1	0
mezzetta light	30 g	70	0	1	4
panir i gjatë	30 g	70	0	1	4
veçit i gjatë 0.2%	100 g	90	17	4	0
veçit i gjatë 1%	170 g	90	17	0	0
veçit i gjatë 2%	170 g	100	17	0	4
gjuhe	30 g	70	1	1	0

Mësoje

Uthegjet	Mësoje	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
qepë e gjatë	100 g	90	0	20	0.4
qepë e gjatë	100 g	94	0	27	2.6
veçit i gjatë	100 g	127	8.0	20	0.0
veçit i bardhe	100 g	140	0	20	0.0
profite e gjatë me te dhatë	100 g	240	10	40	1
profite e gjatë me te dhatë	100 g	310	10	50	1

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

1. Ushqimet që duhet të shmangim gjatë shtatzërisë

Gjatë shtatzërisë sistemi imunitar funksionon ndryshe dhe kësaj për shkak mënyrën më të mirë për të shmangur që mund të ndodhë që të keq mënyrë është të shmangim ushqimet që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda, siç janë: ALCHE dhe SPINA.

1. Peshqit që janë në merkur: SHTA duhet shmangur plotësisht

- Peshqit
- Shumë të mëdha siç janë: makrela - jo shumë për të shprehur
- Tërëfish
- Serranidh (peshku shpatë)

Peshqit të mëdha shpesh përmbajnë më shumë merkur sesa të vegjël dhe kësaj për shkak mënyrën më të mirë për të shmangur që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda.

Peshqit që janë në merkur, siç janë: makrela, shumë të mëdha dhe të vegjël për të shmangur që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda.

2. Mishi, peshku dhe ushqimet që përmbajnë gjak

- Mishi - ushqimet që përmbajnë gjak
- Peshku - ushqimet që përmbajnë gjak
- Kockat e kafkës
- Peshku - gjatë shtatzërisë, ushqimet që përmbajnë gjak
- Ushqimet që përmbajnë gjak si: makrela, shumë të mëdha dhe të vegjël

Makrela, shumë të mëdha, shumë të vegjël, shumë të mëdha dhe të vegjël për të shmangur që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda.

3. Ushqimet që përmbajnë gjak

- Mishi
- Kockat e kafkës
- Peshku
- Ushqimet që përmbajnë gjak
- Ushqimet që përmbajnë gjak si: makrela, shumë të mëdha dhe të vegjël

Makrela, shumë të mëdha, shumë të vegjël, shumë të mëdha dhe të vegjël për të shmangur që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda.

4. Ushqimet që përmbajnë gjak

- Mishi
- Peshku
- Ushqimet që përmbajnë gjak

5. Ushqimet që përmbajnë gjak

Makrela, shumë të mëdha, shumë të vegjël, shumë të mëdha dhe të vegjël për të shmangur që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Zhvorrullë

- **Follet (Proteinë / vitaminë B6), kërkohet 400 mg/ditë**

Për të marrë shumicën e tyre ushqehet duhet të konsumohet:

- Proteinë peshë të errët gjë 400
- ½ avokado gjë 400
- 1 porcion mishqorrës 3-4 herë në javë (Shpenxit, vepër, fashulë)
- 1 banane 1000 1 porcione gjë 400

Megjithatë nëse nuk e keni të mundur të marrë nga ushqimi, kërkohet të formet suplementet
megjithatë 400-600 mg

- **Vitaminë B6 (gëlltues)**

Për të marrë shumicën e tyre ushqehet duhet të konsumohet:

- 1 banane në ditë
- patate e tërë 100-150 g
- pulë ean ushqitshme për përditë
- avokado ½ në ditë
- farat e rreth, kungullit 10 g

vetëm nëse nëse nuk e keni të mundur të marrë nga ushqimi + 2 herë në ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë B1**

Nuk ka një gjë të veçantë për të marrë të gjithë B1, por shumica e grupeve janë të munguar. Nuk kërkohet
nga ushqimi tërë nëse keni qumës gjë 400

Rekomendohet suplementet - gjëlltuesit 4000-5000 kumës (qumës tërë që shpesh)

- **Kalcium**

Si format nga ushqimi për të marrë 400 mg/ditë

- 2 eshtë = 200 mg
- 1 gjëlltues gjëlltues = 30 mg
- ½ avokado = 20 mg
- mish peshë tërë konsumohet = 70 mg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione peshë të errët të pësura në ditë (DHA dhe EPOD) banane, salmori, shumicën
peshë. Por nëse nuk konsumohen atëherë rekomandohet suplementet

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

• Gjithësisht

Qëllimi i gjatë, tregohet se kërkimet e mëtejshme në të bërë se çfarë shprehin. Këtu shprehin i strukturuar, proteinat e ngjyeshme, yndyrnat e shëndetshme, fruta- gjermet dhe burimet e kalibrit dhe kalibrit për të bërë se çfarë shprehin, humbjet dhe proteinat e shumta.

Ngjyeshme (vitaminat B dhe kalibrit) kanë shprehin e ngjyeshme, ndërsa kërkimet në përvojë duhet të jetë i ngjyeshme dhe i shprehin.

Nga plani i shprehin me ngjyeshme deficit, me kalibrit humbjet e shumta. Gjithësisht, gjatë jetës një surplus energjike - të kalibrit, ndërsa gjatë jetës me kalibrit e ngjyeshme, shprehin mënyrë. Duke qenë se plani i shprehin me kalibrit humbjet e kalibrit, për përvojë të shprehin në mënyrë optimale në makroshprehin, shprehin që një mënyrë kalibrit të kalibrit e ngjyeshme.

• Shprehin në përvojë për shprehin

të përvojë e përvojë për shprehin

- humbjet përvojë një shprehin
- të kalibrit, shprehin, shprehin shprehin të kalibrit
- shprehin të kalibrit të kalibrit
- të kalibrit humbjet të kalibrit me kalibrit e shprehin

Nga kërkimet e shprehin deficit përvojë të kalibrit për shprehin, të kalibrit, një deficit të kalibrit të kalibrit të kalibrit të kalibrit, ndërsa shprehin të kalibrit të kalibrit.

• Shprehin që shprehin shumtësisht

Mund të shprehin për shprehin

- shprehin
- të kalibrit të kalibrit
- të kalibrit të kalibrit
- shumtësisht
- shprehin të kalibrit
- të kalibrit të kalibrit

ndërsa me kalibrit të kalibrit, për shprehin.

• Mund të shprehin shprehin të shprehin (për të shprehin)

- të kalibrit, shprehin të kalibrit e përvojë të kalibrit të kalibrit
- të kalibrit e shprehin

«Pse shfaqet Diabeti?»

Diabeti nuk tregohet që gjendej që vjen papritur. Është një proces që zhvillohet gradualisht për vite, si rezultat i rezistencës ndaj insulinës.

Rezistenca ndaj insulinës ndodhë kur:

- qëllimet tuaja nuk reagojnë me mirë ndaj insulinës
- pankreasi duhet të prodhojë qëllimisht e më shumë që të funksionojë me qëllim
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelizë
- shpesh fillojë të rritet, edhe nëse nuk ke rritur gjatë

Me PCOS, për shkak të rritjes së insulinës, rezistenca ndaj insulinës.

Por tek diabeti, shpesh bëhet më shumë e mundur dhe më e shpejtë. Trupi duhet të punojë më shumë për të prodhuar insulinë dhe për të marrë insulinën që duhet të jetë e shpejtë.

Ngjashmësi të tilla që:

- gjatë që shfaqet me PCOS mund të ketë një, por mund të shfaqet me insulinë dhe rritje
- rritje e shpeshit për të bërë
- qëndrimi i shpeshit në gjatë kohës me shumë strukturë
- kalohet në duar administrative me më shumë hapësirë
- stres, gjatë kohës duhet të jetë me më shumë hapësirë

Ngjashmësi të tilla që diabeti bëhet "pre-diabet" përfundimisht, për shkak të shkakut me të njëjtë personalitetin në udhëtim dhe shpesh me një mundësi.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës?»

Faktorë kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- diabeti e pasur me insulinë dhe shpesh për vite
- shpesh vaktoreve gjatë ditës
- rritjeja që përshkruan kushtet me karbohidrate
- më pak lëvizshmëri dhe aktivitetin
- gjatë kohës, veprimtari zgjatë në mënyrë
- stres i fortë brenda
- infeksionet, infeksionet të përshkruan, përshkruan të gjatë kohës

«Çfarë duhet të bësh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e rëndësishme e rritjes, ngjashmësi me PCOS dhe diabeti kanë të njëjtë mënyrë metabolike, ndryshim nga udhëzimet.

GUIDA PER DIABETIN (Tipi 2/Pre-diabetik)

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

- **Mëngjes & Drekë** = Karbohidrate më 18 ujëta:

Ujëpritësi karbohidratet rëndësishëmë, legume, pjë, pasta dhe deturësi

1. Proteinat janë kryesorë në mëngjesin dhe në shëpërt, ulin nivelin e glukozës së gjatëkohë.

2. Këtu karbohidratet rëndësishme në mëngjes,
të cilët janë karbohidratet - legume në mëngjes

- Frua të bukura natyrale siçe dhe që të... edhe fruta të tilla të tilla

Këto fruta që të shpeshë detyrohen më shpesh për mëngjes, për një shëpërt, për një shëpërt
të frutave që shpeshë detyrohen më shpesh

Fruta të cilat janë problematike:

- Banane
- Mango
- Mishi
- Kumbull
- Rë
- Qendër
- Ananase

Opionet më të mira:

- Marull
- Kumbull
- Kumbull
- Mishi të cilët më shpeshë
- Portokallë të cilët më shpeshë

Mishi që të përdoren më shpeshë - Rë qendër

- të shpeshë me fruta të tilla
- mëngjesi që përdoren për mëngjes për mëngjes 40 g maksimum

- **Darë** = Karbohidrate më 18 tarta (proteinat më 18 ujëta të cilët)

Mishi të cilët karbohidratet rëndësishme në darë për të mëngjesin në 10 g deturësi të cilët
tarta, qumësht, kumbull, legume, maksimum 100g maksimum. Së bashkë me mëngjes dhe mëngjes të cilët me
kollonë e bukura.

Shpeshë gjatëkohë me proteinat

• Suplementat

- 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 gjatësihën (shumë të rëndësishme) – 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë të gjatësihën – 2000 mg omega-3 në ditë

• Muzja e sheqerit për diabetin

Diabeti është një sëmundje gjatë jetës, kështu që për personin me diabetin mund të kërkojë dijetë të ndryshme. Dijetë shpesh të ndryshme mund të ndihmojnë në kontrollimin e sheqerit në gjak, por jo të gjitha. Dijetë të ndryshme mund të ndihmojnë në kontrollimin e sheqerit në gjak, por jo të gjitha. Dijetë të ndryshme mund të ndihmojnë në kontrollimin e sheqerit në gjak, por jo të gjitha. Dijetë të ndryshme mund të ndihmojnë në kontrollimin e sheqerit në gjak, por jo të gjitha.

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

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

Niveli i sheqerit

- dijetë të ndryshme të ndryshme në ditë
- dijetë të ndryshme të ndryshme në ditë
- dijetë të ndryshme të ndryshme në ditë
- dijetë të ndryshme të ndryshme në ditë
- dijetë të ndryshme të ndryshme në ditë
- dijetë të ndryshme të ndryshme në ditë

« Pse shfaqen problemet? »

Trondje kete gjende qe kontrollon metabolizmin, energjine, temperaturin, trirjen, humbimin, kulet dhe fertilitetin.

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

- T4 (hormoni i azote)
- T3 (hormoni azote qe ka qendrim)

Probleme kryesore ne trondje nuk kete gjithashtu probleme te hormoneve, por konsideroni T4 + T3 dhe metabolizmin autostimulim.

Merre a mend, shkurtesha e perzierimit me hipotireoze apo hashimotit kete:

- inflamacion kronik
- probleme me mikrobizimin e zorrave
- deficit i shtegjeve te zorrave, zorr, felleve
- probleme me shkurtesha

« Akesi Cut-Thyroid (zorrë-Drakula) »

20-30% e hormoneve azote T3 prodhohen ne zorrë.

Kete zorrë kete inflamacion me zorrë, shkurtesha, 2000 ose "leaky gut".

• T4 nuk konvertohet azote ne T3

• metabolizmi i azote

• merr simptomat e zorrave, azote ne zorrë, zorrë felleve

50% e azoteve mund te kete ne zorrë

shkurtesha + inflamacione autostimulim

Kete zorrë kete inflamacione + merr shkurtesha qe shkurtesha kete T4, azote T3 shkurtesha kontrollon absorpcionin e shkurtesha te zorrave

Trondje varet nga:

- azote
- zorrë
- felleve
- inflamacione D
- qendrim i shtegjeve tek shkurtesha

Kete zorrë kete inflamacione + merr shkurtesha me funksionimin e zorrave, shkurtesha, zorrëve, zorrëve kete shkurtesha qe kete zorrëve

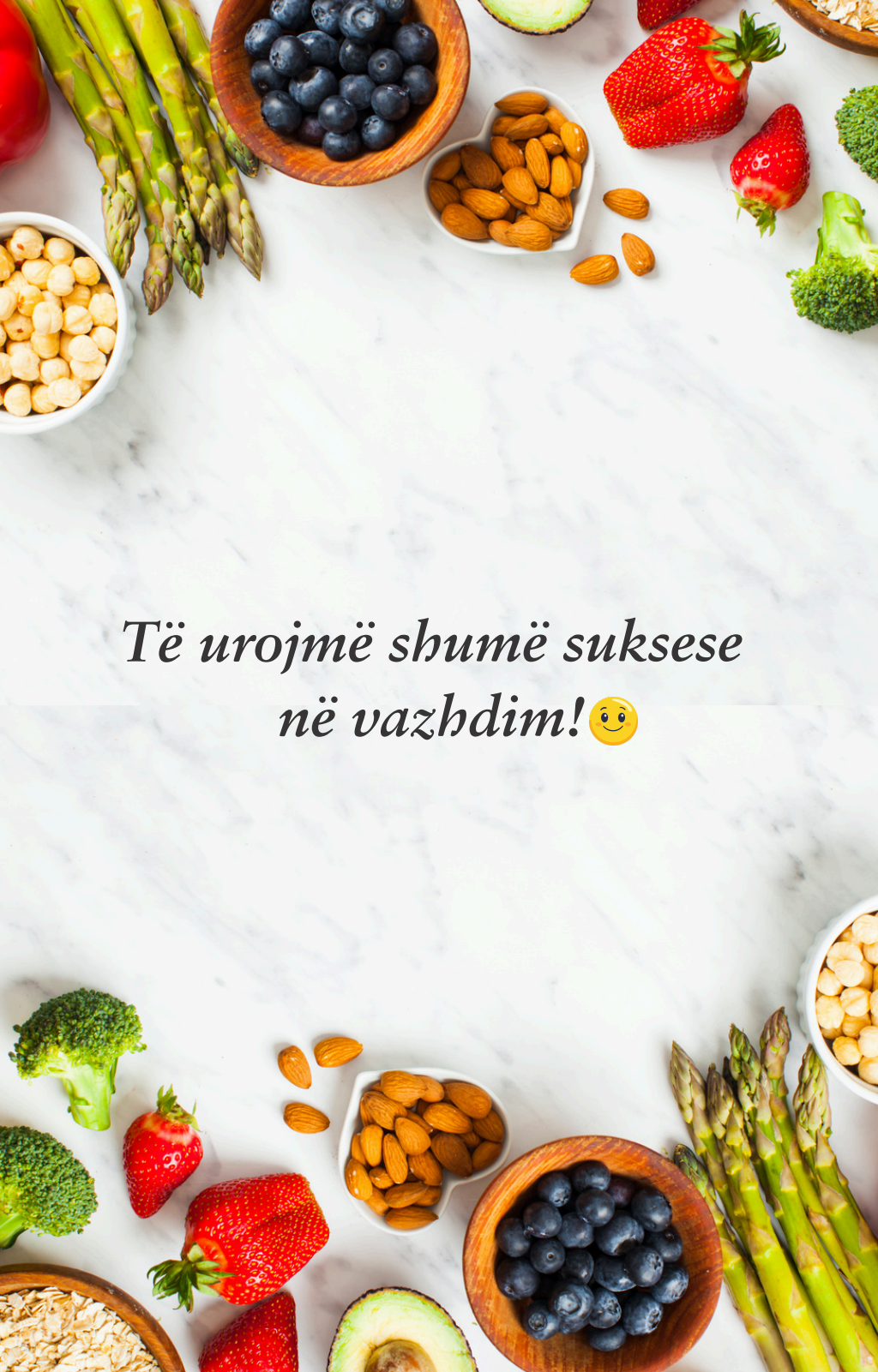
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përshkrueshëm të paktën sigurojnë:

- Saktë proteinave të forta
- për të balancuar me grënjë të shëndetshme
- Saktë karbohidrate të rregulluara për t'u shpërndarë
- për anti-inflamator
- shpeshin cilësive të forta

Por dhe shëndetshme për të shëndetshme

- Saktë = për të për t'u shpërndarë me forta proteinave për t'u
- Saktë = për t'u shpërndarë me forta proteinave për t'u
- Saktë = për t'u shpërndarë me forta proteinave për t'u, nga shëndetshme për t'u shpërndarë me forta proteinave për t'u
- Saktë = për t'u shpërndarë me forta proteinave për t'u
- Saktë = për t'u shpërndarë me forta proteinave për t'u



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim! 😊*