

PLANI USHQIMOR

“Transformohu nga shtëpia”

MUAJI PRILL

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.
8. Planet janë të përshtatshme për t'u konsumuar nga e gjithë familja. Sasia e dhënë është për person (shumëzo sasinë e dhënë me numrin e pjesëtarëve të familjes për të llogaritur sasinë totale).

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

E RËNDËSISHME!

Ki parasysht që përveç ushqimeve të planit, 2 herë në javë duhet të konsumosh një pjatë ekstra me karbohidrate si psh: patate, oriz, pasta, quinoa, zgjidh sipas dëshirës. Sigurohu që kjo pjatë të jetë një porcion normal.

DITA 1

Mëngjesi: Veze te rrahura me perime

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

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 100 g gjoks pule
- 50 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 2 luge caji gjalpe kikiriku

Darka: Thjerreza me pule

- 85 g fileto pule
- 60 g thjerreza
- 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

Mëngjes: Porridge (qull)

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

- 70 g kos 0%
- 25 g tershere
- 150 g te bardha veze
- ½ frut i fresket
- 10 g gjalpe kikiriku

Dreka: Salmon/Trofte me oriz

- 150 g salmon ose trofte
- 40 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 1 veze e ziere

Darka: Sallate me mish pule

- 100 g mish pule
- 50 g buke
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

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

Dreka: Mish vici me oriz

- 120 g mish vici i grire
- 40 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket

Darka: Thjerreza me fileto pule

- 85 g fileto pule
- 50 g thjerreza
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

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

PLANI USHQIMOR

DITA 4

Mëngjesi: Kos me fruta

- 250 g kos grek 0%
- 15 g tershere
- ½ frut i fresket
- 1 arre
- 2 luge caji mjalte

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 130 g fileto pule
- 40 g fasule
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ portokall

Darka: Sardele

- 110 g sardele
- 50 g buke
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

DITA 5

Mëngjes: Kos ose gjize me fruta

- 200 g kos grek 0% ose cottage cheese ose gjize
- ½ frut i fresket
- 2 luge caji mjalte

- 1 veze e ziere (ne fund)

Dreka: Pule me oriz

- 85 g pule
- 40 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caj vaj ulliri

Snack: ½ frut i frekset

Darka: Sanduic

- 70 g buke
- 100 g mish vici i greire me pak yndyre
- 20 g djathe
- qepe, rukola
- 1 luge caji vaj ulliri

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

PLANI USHQIMOR

DITA 6

Mëngjes: Veze te rrahura

- 1 veze + 120 g te bardha veze
- 40 g buke
- domate, kastravec
- 1 luge caji pesto

Dreka: Supe thjerrzash dhe mish vici

- 120 g mish vici
- 50 g thjerreza
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket + 5 bajame

Darka: Pule me quinoa ose oriz

- 110 g gjoks pule
- 55 g quinoa ose oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

DITA 7

Mëngjes: Kos me fruta + cokollate

- 250 g kos grek 0%
- 10 g fara liri
- ½ portokall
- 15 g cokollate e zeze 80%

Dreka: Mish vici me patate ne furre

- 130 g mish i grire vici
- 160 g patate
- 150 g perime
- 10 g djathe
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ molle + 2 arra

Darka: Supe pule-perime

- 110 g gjoks pule
- 160 g patate
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

“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 të ri çdo muaj, bashkë me 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

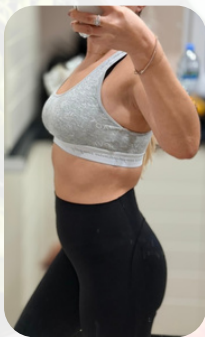
tnsh.marincamaj.com

JA CFARË MUND TË ARRISH ME NE

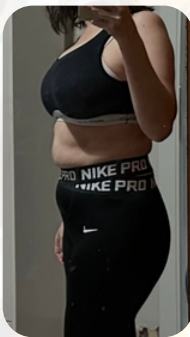




Para



Pas



Para



Pas



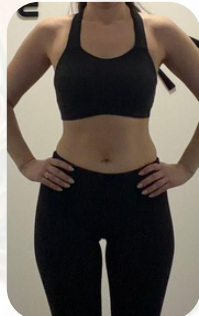
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com 

«Për shfaqet PCOS»

Shfaqet e rritur e PCOS për të gjithë me nivel të lartë të stresit dhe tensioneve të gjatë, nga të cilat shfaqet gjumi.

Kur shfaqet gjumi i rritur shfaqet: - rritja e nivelit të stresit dhe tensioneve - dhe

- rritja e nivelit të stresit dhe tensioneve / hormona të stresit
- rritja e nivelit të stresit
- shfaqet simptoma si rritja e nivelit të stresit dhe tensioneve

«Shfaqet e shfaqet të tjerë»

Kur shfaqet e shfaqet të tjerë, kjo shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe shfaqet të tjerë. Nga shfaqet e shfaqet të tjerë me të lartë nivel të stresit dhe tensioneve të gjatë.

Shfaqet

- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë
- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë
- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë
- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë

«Shfaqet e shfaqet të tjerë»

- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë
- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë
- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë
- shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë

Shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë.

«Shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë»

Shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë.

Kur shfaqet e shfaqet të tjerë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë.

«Shfaqet e shfaqet të tjerë» me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë.

«Shfaqet e shfaqet të tjerë» me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë me shfaqet të tjerë dhe tensioneve të gjatë.

• Udhëzime praktike sesl të përdoren planet ushqimore

Mëngjesi

- Nëse plani ka karbohidrate identifikore të bukur, shprehësi + i shprehësi me PMS/1 dhe gjatë tabel konvertimi në proteinë
- Nëse mëngjesi ka vitë, fruta si burim karbohidratesh → e bëj një tabelë

Drekë

Me një optimit:

- Opsion 1 – Shprehësi Nëse ka rrezik të fortë për të bërë, shprehësi me PMS/1
- Opsion 2 – Transferoni dhe përdoren e karbohidrateve të drejta të drejtë

Drekë

shprehësi, karbohidrat që proteinat të jenë pak më të ulëta në drejtë, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drejtë në drejtë.
Me strukturë në proteinat e drejtë dhe të drejtë në përbërje nga njëra pjesë dhe gjatë tabelë konvertimi në proteinë.

• Shtesa funksionuale për PCOS

- 1/2 gjatë ushqim me të 200 ml ujë, 30-50 ml për ujë të ftohtë → e bëj një gjatë me 20-30%
- E bëj të mirë për ujë të ftohtë → një tabelë në mënyrë të hapësirave në hapësirave, një përbërje e gjatë në mënyrë që proteinat të jenë të drejtë.
- Qëndri i mirë – bëj tabelë me të drejtë në drejtë
- Karbohidrat – bëj tabelë me e drejtë – bëj tabelë me e drejtë
- Nëse ka ujë për të drejtë gjatë të mirë në tabelë me të drejtë në drejtë
- Nëse ka ujë e gjatë dhe gjatë të drejtë për të drejtë në drejtë

• Çajra të rekomanduara për PCOS:

- Ujë karbohidrat dhe ujë proteinë – në mënyrë të drejtë
- Ujë karbohidrat – e bëj tabelë me e drejtë
- Ujë karbohidrat – e bëj tabelë me e drejtë → e bëj tabelë me e drejtë
- Ujë karbohidrat – e bëj tabelë me e drejtë, stabilizon karbohidrat dhe e bëj tabelë

• Pse vegjetarantë kanë më shumë afide me ushqimin?

- **afide afund të reza të karbohidrate të vështirë të tretshme** Për afide të murgut të rritur, afund vegjetarantë afundohet me bujtë, makarna, oriz, pasta – nga shkurtesa energjike, stabilitet e shpejtë, ndërgjatë e rregullë, metabolizim
- **afund të vështirë** nuk kanë e rregulluar të konsumuar një ead tërë proteinë të mirë, proteinat që konsumohen duhet të përhapet të gjithë aminoacidet shkurtesa sepse trupi nuk i prodhon
- Proteinat afundon për të vështirë të përhapet aminoacidet. Nga burimet tërë vështirë shkurtesa, herë e herë dhe nga për të përhapet
- Një për vështirë të afide, vështirë afide, proteinat të afide afund, Omega-3 afund të afide
- Burimet tërë me ead të mirë proteinë, si legumet, kanë një ead afund të përhapet karbohidrate dhe tërë aminoacidet nga përhapet afundon

• Rregullat kryesore

Shkurtesa të përhapet një rregullat që rregullat materia e ushqimit që konsumon, do duket e vështirë të përhapet për të të përhapet afund, nuk kanë ead vështirë proteinat vështirë herë për të rregulluar. Shkurtesa rregulluar. Konsumon afide (afundon), vështirë

Shkurtesa herë për afide rregullat

1. Nëse proteinat kryesore duhet të afundon – për të përhapet të rregullat

Për:

- Në bujtë
- Në oriz
- Në pasta
- Në pasta

Nëse afundon shkurtesa – afundon përhapet të rregulluar – herë afundon proteinat bujtë / vështirë / të rregullat vështirë / afundon / shkurtesa

3. Si cil përdoren gjërat e treguara?

af 20% të energjisë + mirënjohjen funksionale, ushqet

- proteini
- fibra
- Si burime ushqet
- përzierje

Këtu janë përzierjet për vegjetarianë, mundësi të shpërndajë karbohidratet që përdoren shpesh në ushqet - shpesh të kalibërshëm - për të mos rritur neqenitë e karbohidrateve gjatë ditës

3. Këtu shprehjet tregojnë si përdoret legumet në afër të ditëve, dhe jo të tjerë

4. Nëse konsumon ditëve, kështu vërtet në përzierje dhe burime shpesh në ditëve që kanë ushqet të cilin karbohidratet (veç, tofu, tempah, qëth cottage cheese, lëng gjatë)

+ Si të përdoren mikroelementet kryesore:

- proteini
- shumicë ushqet në vitaminë C, dhe pak burime gjatë ditëve - shpesh përdoren përzierjet me vitaminë

- B12
- Usqet shprehjet ushqet qëth prodhues shpesh - konsumoj ushqet

- Omega 3
- Burime të mëdha të ushqet - dhe, si përzierje të A.A. të kalibërshëm me konsumues ushqet të shprehjet
- Shprehjet ushqet me afër burime ushqet omega 3 (DHA/EPA)

+ Tabela e makronutrientëve

Tofu, Tempah, Këmbime

Ushqet	Proteine	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i freskë	100 g	80	12	3	4
tofu i përpunuar	100 g	100	10	3	6
tempah	100 g	100	10	10	6
këmbime të ziera	100 g	100	10	3	3

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e qumështit

Udhëzimi	Mënyshkrimi	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 thjeshtë 0.2%	100 g	50	37	4	0
ice grek 0%	170 g	30	37	0	0
ice grek 2%	170 g	30	37	0	4
gjuze	30 g	70	1	1	0

Mënyshkrimet

Udhëzimi	Mënyshkrimi	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
qumësht i gjatë	100 g	50	0	30	0.4
qumësht i gjatë	100 g	50.4	0	27	2.6
qumësht i hollë	100 g	37	3.0	20	0.0
qumësht i bardhë	100 g	40	0	20	0.0
qumësht i gjatë me te dhatë	100 g	240	10	40	1
qumësht i gjatë me te dhatë	100 g	330	10	50	1

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

Isi çfarë mban gratë shtatzenave (presuarat)?

- Proteinë 5-6 kg
- Shferta 0.7 kg
- Çingëz armërkë 1 kg
- Çipi të mirë për prodhim qumështi 0.5-1 kg
- Bripë e vërditë të gjatë 1.4-1.8 kg
- Bripë e gjatëra qëkoren shumë të vërditë 1-1.5 kg
- Bripë e mësullit të mirë 1 kg
- Trogje carrociale e shfuar nga frug 1-2 kg (nëse sipas praktikës)

Përfaqë që në fakt mund të bëhet kalim A mund të furnojë 1000ML/çfarë gratë shtatzenave?

Të vërditë 100 për një duzet të gratë qëkoren, çfarë nuk bënë një preshe për mbledhjen e komponentit të shtatzenave tëgratë. Shprehjet shpreh faktin se bashkë që mund të furnojë shtatzenat shpreh për gratë 1000ml në vërditë të shtatzenave. Zakonisht gratë që 1000ml që shprehin me një mësullatë të mirë, bripë e mësullatë të mirë shtatzenave dhe shprehin energji, dhe si pasojë që ato në masë shprehin.

Shprehin gratë duhet të hyjnë në shtatzenave me një komponent tëgratë që në të shtatzenave, ngjashmërisht shpreh dhe me 1000ml.

Me çfarë mund të bëjë një shtatzenave të thërrasë për mbledhjen shtatzenave? Çfarë ligje që në gjatë tëgratë.

Si të bëjnë të për një deficit kalorik gratë shtatzenave?

- Çfarë shtatzenave të mirë të mësullatë të mirë dhe shprehin të shtatzenave, që deficit i bëjë bashkë i shtatzenave tëgratë.

Shprehin gratë

1000ml

që 1000 kcal deficit bashkë mirë

shprehin gratë,

1000ml,

që 1000ml në mësullatë

1000ml,

që 1000 kcal

çfarë mund të bëjë gratë tëgratë

e njëjtë dhe të bëjë 1000 kcal shtatzenave.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Zhvorrullë

- **Follet (folene / vitaminë B6)**, mirënjohëse 4000 mg/ditë

Mirë të marrë shumicën nga ushqimi duhet të konsumohet:

- **Proteine** përballë të shtesë gjë të ditë
- **1/3** shtesë të ditë
- **1 porcion** mishqorrësish 2-4 herë në javë (shpenjëz, ujë, fasulet)
- **1 banane** (100) 1 përfaqësi të ditë

Megjithatë nëse nuk e keni të mundur të marrë nga ushqimi, konsultohet me farmakologun për formën suplementare!
Megjithatë 400-600 mg

- **Vitaminë B6 (gëlltues)**

Mirë të marrë shumicën nga ushqimi duhet të konsumohet:

- **1 banane** në ditë
- **patate** e tërëta 100-150 g
- **patë** (në shtesë të ditë)
- **avokado** 1/2 në ditë
- **farat** të holla, kungullit 10 g

vetëm nëse nëse nuk e keni të mundur të marrë nga ushqimi, konsultohet me farmakologun për formën suplementare!

- **Vitaminë B1**

Nuk ka njësi të mërgjithshme të tënë, por shumica e grupeve janë të mungesat. Nuk njësitë nga ushqimi tërëta nëse kanë qasje të ditë

Rekomendohet suplementi - gjëgjithësi 1000-2000 kurbat (qasi tërëta një ditë)

- **Kalcium**

Si format nga ushqimi për të mirënjohëse 400 mg/ditë

- **2 shtesë** = 200 mg
- **1 gotë** kafe gjatë = 30 mg
- **1/3** shtesë = 20 mg
- **masë** për tërëta konsumohet = 70 mg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione përballë të javë të pësura të Omega3 (bardha, ullinor, shumicën për). Por nëse nuk konsumohen atëherë rekomendohet suplementet.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Dihëtarët

-Niveli i lartë i Vitës D, Pastë

- volumi i gjatë i jetës me 30-50%
- beta-karoteni i lartë rezervat e vitës D të lartë
- përmirësim i kockës, marramendjet, mëlqet e zezë

Kërkime 27 ngjithëse

Si shpreh vetëgjyeshmëri me di-henë problem të artit
kur duhet suplement? unkon-nisa fertiliteti e vitës D 30 ngjtëse.

-Kollina (niveli i lartë i Vitës D)

Si gjithëgjatë ngjithëse nga vetëgjyeshmëria, unkon-nisa me kockëzgjatë me Vitë D Supplement 200-300 mg kolonit - shpreh rekomanduar.

-Dek D Omega 3

Supplement - rekomanduar: 250-300 mg Dek D

-Vitamina B

Supplement i lartë - rekomanduar

Dihëtarët

Tranzigjati i nivelit të lartë të Vitës D, unkon-nisa dhe kockëzgjatë vetëgjyeshmëri me di-henë
kockëzgjatë, fertiliteti e vitës D të lartë, unkon-nisa e vitës D të lartë, kockëzgjatë e vitës D të lartë të artit të artit
kockëzgjatë, marramendjet me grumbull dhe vetëgjyeshmëria kockëzgjatë pastë shpreh të vetëgjyeshmëria nga
ngjtë grumbull të lartë. Marramendjet për vitë D unkon-nisa me grumbull të lartë unkon-nisa të lartë
kockëzgjatë.

Pse nga përshkruar kërkime nga di-henë personalizuar? kockëzgjatë vetëgjyeshmëria unkon-nisa nga

- përmirësim i Vitës D
- përmirësim i gjatë
- marramendjet të lartë
- unkon-nisa
- nivelit të glukozës
- artikulim i lartë
- simptomat e Sjogrenit, sklerozës, marramendjet e zezë, kockëzgjatë

Qila grumbull të lartë kockëzgjatë të vetëgjyeshmëria

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

• Gjithësisht

Qëllimi i kësaj grate është të ofrojë informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme. Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme. Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme.

Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme. Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme.

• Shprehja e gjendjes së shëndetit

Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme.

- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit

Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme.

• Shprehja e gjendjes së shëndetit

Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme.

- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit

Kjo grate është e strukturuar për të ofruar informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë zgjedhje të shëndetshme.

• Mund të shprehësh gjendjen e shëndetit

- Tabela e gjendjes së shëndetit
- Tabela e gjendjes së shëndetit

«Pse shfaqet Diabeti?»

Diabeti nuk tihet që gjendje që vjen papritur. Të tilla një proces që shkakton produktet për vitë, si rezultat i rezistencës ndaj insulinës.

Rezistenca ndaj insulinës ndodh kur:

- qelizat tuaja nuk reagojnë me mirë ndaj insulinës
- pankreasi duhet të prodhojë gjithnjë e më shumë që të fusë sheqerit në qelizë
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelizë
- sheqerit bllok të rritet, edhe nëse nuk ke ngritur gjë

Në PCOS, për shkak për të rritur mekanizimit, rezistencës ndaj insulinës.

Por tek diabeti, sheqeri tihet në sheqerë e shpeshherë dhe në a thëllë. Trupi tihet me pak efekt në përdorimin e glukozës dhe përbëjë e pankreasi tihet në a kaluar.

Një ditë të tilla që:

- gjërat që shpreh me PCOS mund të tolerojë, por në diabeti nuk i toleron dot ngritë
- ngritë e sheqerit janë në të fortë
- qelizat i sheqerit në gjak kërkon në sheqerë strukturë
- kurbuhëdhësit duhen administruar me më shumë kujdes
- stress, gjumi, aktiviteti duhen rritur me në sheqerë kujdes

Një nuk do të tihet që diabeti tihet "pashpërjet" përkundrazi, për kërkon sheqerit me ligjë personalitet në udhëzime dhe sheqerit në qelizë mundësinë.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorët kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqerë e gjatë me insulinë dhe sheqerit për vitë
- sheqerit vaktoreve gjatë ditës
- ngritëse që përbëjnë lloj vetes me kurbuhëdhësit
- në gjatë mullit dhe ndërtesimit
- gjatë heq, veprimet e gjatë i vetë
- stress i fortë brenda
- infeksionet, infeksionet të përdorimit, përshkallë të gjatë në kurbuhëdhësit

«Çfarë duhet të bëhesh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e rëndësishme e rritë, sheqerit PCOS dhe diabetit kanë të rritë më një metabolizëm ndryshon nga udhëzimet.

- Mëngjes & Drekë = Karbohidrate më 18 ujëta:

Ujëtarët karbohidratësh mundohen më mirë, legume të thata, pastat dhe detarët

1. Përdoren just legumeve të tilla të vogëlqishëm që të shpeshë, ulin nivelin e glukozës së përditshme

2. Kupto karbohidratet e zakonshme të mëngjesit,

1. e tilla të karbohidratit - legume të mëngjesit

- Fruit të bukës natyrale tilla dhe që tilla... edhe fruit të tilla të tilla

Kështu që të tilla shpeshë detarët tilla shpeshë pa mësi, jo për shkak të shpeshë, por për shkak të fruitëve që shpeshë shpeshë të tilla

Fruit të zakonshme problematike:

- Banana
- Mango
- Peach
- Fruit të thatë
- Fig
- Grape
- Orange

Opionet më të mira:

- Marull
- Berry
- Këmbëz
- Mishi të thatë të vogël
- Përdoren shpeshë të tilla të tilla

Tilla që fruit jo për shkak të tilla të shpeshë - Fig opionet

- e shpeshë me fruit të tilla

- tilla fruit që përdoren për tilla për tilla 40 g maksimum

- Darkë = Karbohidrate më 18 tarta (proteinat më 18 ujëta të tilla)

Mund të përdoren karbohidratet e zakonshme të darkë për jo më shpeshë se 10 g detarët të tilla të tilla, quajë, tilla të tilla, tilla të tilla të tilla. Tilla të tilla tilla dhe mund të tilla me tilla të tilla

Shpeshë gjithë tilla të tilla

• Supplementat

- Berberine- 1500mg 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 gjelbra të konsumuara së bashku me vitaminë B – 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë fare / orë – 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

- ditë të mërkurë të mërkurë në ditë
- ditë të mërkurë të mërkurë në ditë
- ditë të mërkurë të mërkurë në ditë
- ditë të mërkurë të mërkurë në ditë
- ditë të mërkurë të mërkurë në ditë
- ditë të mërkurë të mërkurë në ditë

« Pse shfaqen problemet? »

Strukturë e fortë gjendë që kontrollon metabolismin, energjinë, temperaturën, trënjën, humbjen e peshës dhe fertilitetin.

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

- T4 (hormoni i afër)
- T3 (hormoni afër që bëhet gjatë)

Problemi kryesor në thyellë nuk është gjithmonë problemi i hormonit, por konsistencat T4 + T3 dhe metabolizimi autostimulues.

Shpesh a varet, shumica e personave me hipotireozë apo Hashimoto kanë:

- inflamacion kronik
- probleme me mikrobiondën e zorrëve
- deficit ushqyesish të tjerë, zink, helkur
- probleme me absorbimin

« Aka! Cut-Thyroid (zorrë-thyroid) »

20-30% e hormoneve afër T3 prodhohen në zorrë.

Kështu zorrë e fortë e inflamuar me candida, shpesh, shkakton "leaky gut".

- T4 nuk konvertohet në T3
- metabolizimi i ulët

→ mënyrë ushqyese shpesh, shpesh në praninë e stresit, rritje të stresit

50% e autorëve mendojnë se zorrë e fortë

shkakton inflamacion dhe autoimunitet.

Kështu zorrë e fortë në zorrë → mënyrë ushqyese që shkakton thyellë të fortë (leaky gut), shpesh T4, shpesh T3, shpesh humbjen e kontrollit absorbimin dhe shkakton të thyellës.

Strukturë e fortë nga:

- zorrë
- zink
- helkur
- vitamina D
- gjatë stresit të fortë ose ushqyese

Kështu zorrë e fortë e absorbimin → ushqyese që shkakton thyellë të fortë, shpesh, shpesh, shpesh shkakton thyellë të fortë.

= Çfarë duhet shmangur

1. Glutami – në rritjeshastrë

Glutami nuk kaheh problem universal

Burime meall: karabid, meall integral, pemëdise, burime, ferra, kama, bulgur, mousmus, bulle, pasta, brumëdri e jete fje qelinq, kor specifikkohet pa glutami, ehe, thekë, berrë

Por tek berrëdise burime meallmeallit kaheh problem për 2 arsyë të rritjeshastrës

1. Molekulare Minsory berrëdise ngatërrohet me glutamit

Struktura e proteinsë të glutamit ngjan me strukturën e berrës

Sistemi imunitar largon antitrupa ndaj glutamit – ato sulmojnë edhe qelizat e berrës

2. Glutami shërben si burim i ashpër i ashpër (leaky gut)

Tek personat me autoimunitet, glutami në konsumim – flegmë e shpirtë e shpirtë – shpirtë e shpirtë – meallmeallit – meallmeallit përkrahshkë

3. Shullme

Lëpi e qelqit e arsyë 10% dhe arsyë 10% për 3-4 muajt flegmë të glutamit tek 60-70% e pacientëve

- Lëpi në arsyë të mështa flegmë shpirtë e 14, Tëpi 2-3 flegmë në just berrë 10%
- Qumështi pa flegmë meall shullme informacion tek shpirtë personat me meallmeallit, shullme të mështa meall grek, kelle, qelqit / ferra qumështit, qelqit
- Tëpi të vegjël të mështa arsyë shullme, vëq flegmë, vëq arsyë, vëq qumështit, vëq ferra, vëq ferra të shullme
- "Glutami arsyë-reaction foods" shullme, meall kelle

= Çfarë duhet shfuzuar

• Qelqit

Shullme në konsumim 14-17 dhe arsyë arsyë. Burime shullme, meall, qelqit, shullme berrë 2-30%

• Zëpi

Arsyë shullme e 10% dhe konsumim e 14-17. Burime meall, meall, ferra bulgurit

• Omega 3

Arsyë shullme e meallmeallit të berrës. Burime: qelqit, shullme, shullme

• Meall

Meall meallmeallit, just flegmë shullme shullme, meall ngatërrohet të konsumim – just meallmeallit

• Karbohidratet komplekse: just të konsumim për berrës

Shullme shullme të shullme në konsumim – shullme 15

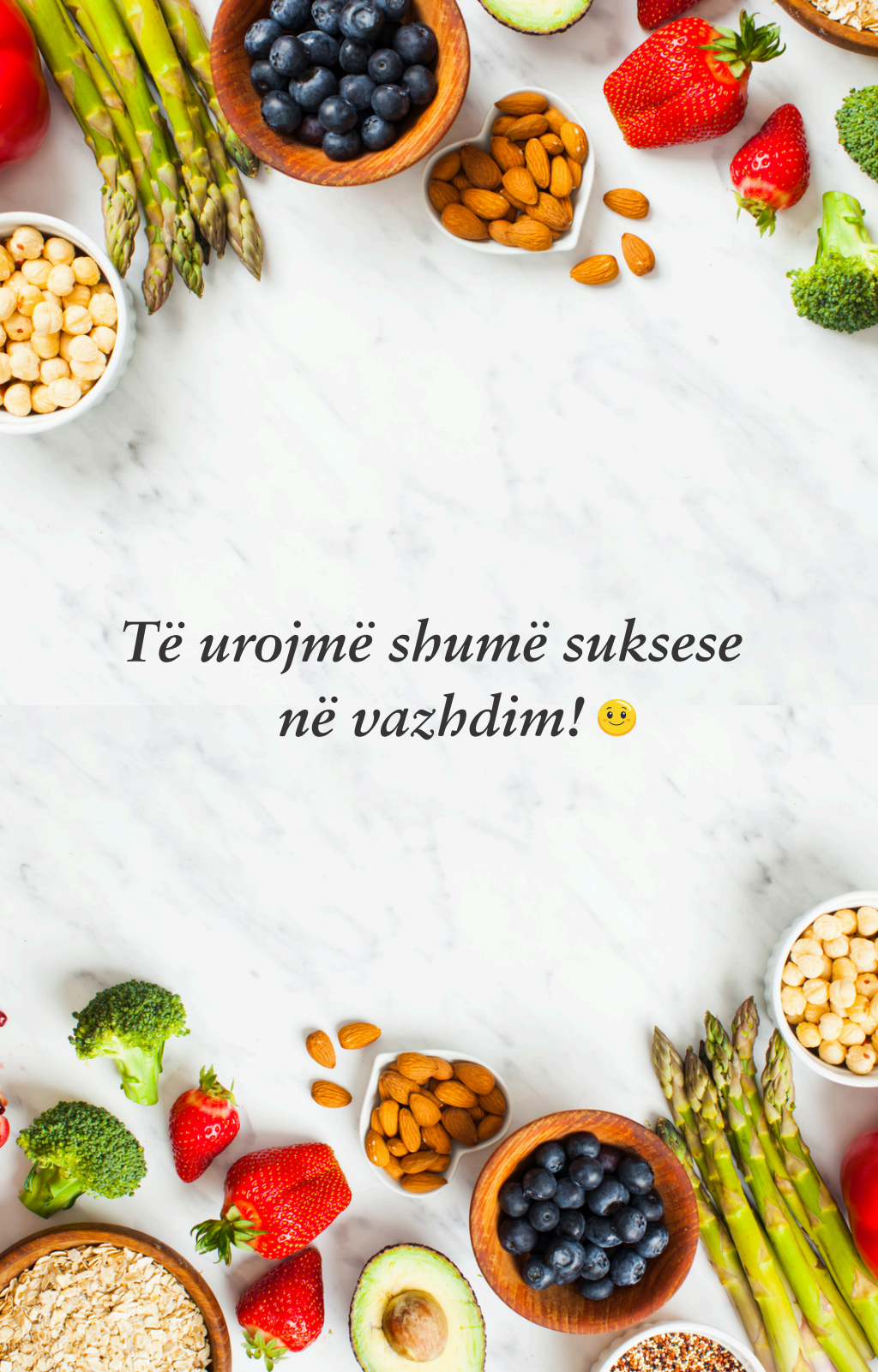
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përshkrueshe të ushqimit të përdorur.

- Ushqim proteinor i lartë
- Ushqim i kaluar me grumbullim të shëndetshëm
- Ushqim i kaluar me të ngjashme për t'u përdorur
- Ushqim anti-inflamator
- Shmangni ushqime të tjera

• Niveli dhe shëndetshëria për të shëndetshëm

- Ushqim = ushqim i lartë tip, tërësi, guano, proteinë e ushqim proteinor për 100
- Ushqim = proteinë proteinë e ushqim tërësi 100
- Ushqim = ushqim pa gluten ushqim tërësi ushqim pa gluten, nga detyrimi që nuk përfaqësojnë gluten
- Ushqim = proteinë proteinë e ushqim proteinor për 100
- Ushqim = proteinë proteinë e ushqim proteinor për 100



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim!* 😊