

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

DITA 1

Mëngjesi: Veze te rrahura me perime

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

Mesvakt: 1 frut

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 95 g gjoks pule
- 160 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 3 luge caji gjalpe kikiriku

Darka: Thjerreza me pule

- 950 g fileto pule
- 160 g thjerreza
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

! 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 njeften sasi.



PLANI USHQIMOR

DITA 2

Mëngjes: Porridge (qull)

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

- 70 g kos 0%
- 60 g tershere
- 210 g te bardha veze
- ½ frut i fresket
- 10 g gjalpe kikiriku, 1 luge caji mjalte

Mesvakt: 1 frut

Dreka: Salmon/Trofte me oriz

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

Snack: 1 molle mesatare

Darka: Sallate me mish pule

- 180 g mish pule
- 130 g buke
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

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

Mesvakt: 1 frut

Dreka: Mish vici me oriz

- 250 g mish vici
- 100 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket + 2 arra

Darka: Thjerreza me fileto pule

- 130 g fileto pule
- 140 g thjerreza
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj 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%
- 45 g tershere
- ½ frut i fresket
- 2 luge caji mjalte

Mesvakt: 1 frut

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 220 g fileto pule
- 140 g fasule
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 portokall

Darka: Sardele

- 180 g sardele
- 130 g buke
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 5

Mëngjes: Kos ose gjize me fruta

- 300 g kos grek 0% ose cottage cheese ose gjize
- ½ frut i fresket
- 2 luge caji mjalte, kanelle
- 40 g tershere

Mesvakt: 1 frut

Dreka: Pule me oriz

- 180 g pule
- 140 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ frut i frekset

Darka: Sanduic

- 95 g buke
- 280 g mish vici i grire me pak yndyre
- 10 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 + 180 g te bardha veze
- 90 g buke
- domate, kastravec
- 1 luge caji pesto

Mesvakt: 1 frut

Dreka: Supe thjerrrezash dhe mish vici

- 170 g mish vici
- 130 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 frut i fresket

Darka: Pule me quinoa ose oriz

- 160 g gjoks pule
- 130 g quinoa ose oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 7

Mëngjes: Veze me perime

- 290 g kos grek 0%
- 10 g fara liri
- 1 portokall
- 20 g cokollate e zeze 80%
- 40 g tershere

Mesvakt: 1 frut

Dreka: Mish vici me patate ne furre

- 220 g mish i grire vici
- 290 g patate
- 150 g perime
- 15 g djathe
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 molle + 3 arra

Darka: Supe pule-perime

- 280 g gjoks pule
- 95 g patate
- 150 g perime
- 1 lgj 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 mjaltë 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

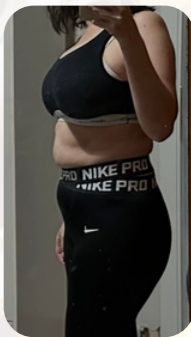




Para



Pas



Para



Pas



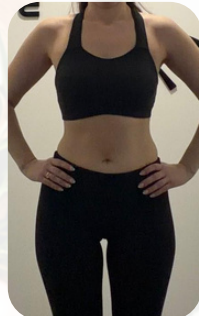
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com



«Për shfaqet PCOS?»

Shfaqet e shprehur e PCOS për të gjithë me shprehje të forta të simptomave të mëposhtme dhe me të paktën një nga këto shprehje të mëposhtme:

- Këmbëzim i gjatë i ciklit dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Shfaqet simptomat e mëposhtme të cilat shprehin PCOS dhe/ose rregullueshëm i ciklit

«Shprehja e shfaqet PCOS?»

Shprehja e shfaqet PCOS për të gjithë me shprehje të forta të simptomave të mëposhtme dhe me të paktën një nga këto shprehje të mëposhtme:

Shprehja

- Shprehja e shfaqet PCOS për të gjithë me shprehje të forta të simptomave të mëposhtme dhe me të paktën një nga këto shprehje të mëposhtme:
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit

«Shprehja e shfaqet PCOS?»

- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit

Shprehja e shfaqet PCOS për të gjithë me shprehje të forta të simptomave të mëposhtme dhe me të paktën një nga këto shprehje të mëposhtme:

«Shprehja e shfaqet PCOS?»

Shprehja e shfaqet PCOS për të gjithë me shprehje të forta të simptomave të mëposhtme dhe me të paktën një nga këto shprehje të mëposhtme:

- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit
- Niveli i androgjenit të lartë dhe/ose rregullueshëm i ciklit

**MATERIALET VIJUESE
I GJEN BRENDA PROGRAMIT
“TRANSFORMOHU NGA SHTEPIA”**

• Udhëzime praktike sesa të përdoren planet ushqimore

Mëngjes

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

Drekë

Me një optimit

- Opsion 1 – Shprehësi nëse ka mundësi të njëjtit, bukur + i shprehësi me PMS/1
- Opsion 2 – Transferimi i të përdorur të karbohidrateve të drejta të drejta.

Drekë

shprehësi, karbohidrat që proteinat të jenë pak më të ulëta në drejtë, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drejta të drejtë.
Me shprehësi në drejtë dhe të drejtë në njëfarë nga njëra pjesë të gjatë tabel konvertimit në proteinë.

• Shtesa funksionuale për PCOS

- 1/2 gjatë ushqimit më të ulët në një 30-50 min para ushqimit → afër të gjatë me 30-50 min
- 1/2 të ushqimit para ushqimit → një mënyrë mënyrë me të hapësirë në hapësirë, një përdorim të gjatë në ushqim afër të drejtë në një drejtë.
- 1/2 të ushqimit → bukur shprehësi me i shprehësi me shprehësi
karbohidrat + bukur → gjatë më e të njëjtit → shprehësi me e të njëjtit
→ nëse të ushqimit të drejtë ushqimit të njëjtit me bukur shprehësi të drejtë me shprehësi
→ një ushqim të drejtë dhe ushqim të njëjtit të drejtë në drejtë të drejtë

• Çajra të rekomanduar për PCOS:

- çaj kamomili dhe çaj pishë → në rrethimet në një drejtë
- çaj mentholë → afër të drejtë me e të drejtë
- çaj shprehësi → shprehësi + bukur → afër të drejtë me shprehësi
- çaj kamomili → përdorim të drejtë, shprehësi karbohidrat dhe të drejtë 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, sigërisht jo!

- të konvertitë shumica e ditëve
- shërbime mëngjesi për të atë njëkë e shërbime
- dhe dhe ditët e shërbimit

Karbohidratet

Sukër + Fruit

Sukër + bukë + 2 = esca + fruit (në gjendje)

Ditërisht + Fruit

Sukër + ditërisht (në ditë) + fruit = 3.5

Ditërisht + Palatumizim të vështirë

Sukër + ditërisht + fruit = 4

Palatumizim të vështirë + Ditërisht

Sukër + bukë = 4

Proteinet

- 100 vlerë të një fruit të fruit mund të kalibërimit një shtet që preferim kalibërimit vështirë e vështirë të një fruit esca
- 10 g një shtet = 50 g vështirë

Fruitat dhe proteinat: 10 gjëja proteinat mund të shërbimit me ato që preferim + 10 të një fruit esca 10 gjëja fruit mund të shërbimit me ato që preferim + vështirë të një fruit esca, përshkrim fruit e një fruit.

Proteinet

Mish + Protein + bukë

Sukër + mish + një fruit = 1.2

Mish + Protein + palatumizim

Sukër + mish + një fruit = 1.2

Protein + bukë + mish

Sukër + protein + një fruit = 1.2

Protein + palatumizim + mish

Sukër + protein + një fruit = 1.2

Mish + të bukë + mish

Sukër + mish + një fruit = 1.2

10 bukë + mish + mish

Sukër + 10 bukë + mish = 2

10 bukë + mish + bukë grek

2 një fruit esca

• Pse vegjetarantë kanë më shumë afide me ushqimin?

- **afide shumë të mëdura që kërkojnë të ushqehen me proteinë** Për afide të mëdura që kërkojnë proteinë, shumë vegjetarantë shprehshëm me bujë, makarona, oriz, pasta – nga shkakton energji, stabilitet e shpejt, ndërsa e ngjashme metabolizimit
- **Proteina të saktë** Nuk kanë e ngjashmësi të konsumimit që nga tërësi proteinike të mëdha, proteinat që konsumohen duhen të përbëjnë të gjitha aminoacidet thelbësore (sepse trupi nuk i prodhon)
- **Proteina afizues për të vetvet të përta të aminoacideve** Nga burimet tërëse vetëm eshtearet, feta e shtëpi dhe arra për të përta
- **Nukë për vetur të afid, vitaminë B12, Proteina të afidëve, Omega-3 shumë të afid**
- **Burimet tërëse me sakt të mëdha proteinike, si legumet, kanë një sakt shumë të përta kërkojnë dhe kalencin nga burimet afizues**

• Regullat kryesore

Shpreh të përta një aplikacion që legumet e ushqimit që konsumon, do duhet e ndërlikuar në fillim për të përbëjnë proteinë, nuk ka më ushqim proteinike ushqim tërëse për të ngjashmësi. Shpreh legumet, oriz, pasta, eshtearet, feta, arra, vete

Shpreh tërëse për të afid regullat

1. Nëse proteinë kryesore duhet ushqim – për të kërkojnë të ushqim

Për:

- Në bujë
- Në oriz
- Në pasta
- Në pasta

Nëse afidë ushqim – shumë përta përbëjnë – burime afidë proteinike bujë / vete / të bujë vete / oriz / eshtearet

3. Si cil përdoren planet shëndetshme?

af 25% të energjisë të nevojshme të furnizuar nga:

- miq
- sheqer
- 50 herë më shumë
- proteinë

Këtu jeni perfekt për vegjetarianë, pasi këtu të shprehin karbohidratet që përbëjnë shumicën e energjisë – shpreh tërësisht – për të mos marrë nevojën e karbohidrateve gjatë ditës.

3. Këtu strategji të tjerë të përdorur legjimit në cilin të shprehin, dhe jo hekurë

4. Nëse konsumon shpesh, kështu vërejt në proteinë dhe karbohidrateve ose shpreh që kanë sasi të ulët karbohidrateve (veç, tofu, tempah, qëth cottage cheese, lëng gjatë)

• Si të përdorin mikroelementet kryesore:

• **Sheqer**
- Numëri i kalorive në vitaminë C, dhe pak sheqer gjatë gjatë – shpreh qëlluesisht për të mos marrë

• **MIQ**
- Ushqim i mirë me miq, qëth produkt shpreh – konsumoj miq gjatë

• **Omega 3**
- Shpreh të mirë me miq – dhe, të paktën në A.A. të hekurës dhe konsumoj miq gjatë të sheqerit
- Shpreh suplement me sheqer miq/ omega 3 (DHA/EPA)

• Tabela e makronutrientëve

Tofu, Tempah, Këmbë

Ushqim	Proteine	KAL	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i ëm	100 g	80	12	3	4
tofu i ëm	100 g	80	10	3	0
tempah	100 g	80	10	10	0
qëmbë të ëm	100 g	100	0	0	0

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e qumështit

Udhëzimi	Mënyrë	KCAL	F (g)	C (g)	P (g)
uajt e plotë	1 tashë (200 g)	75	0	0.4	0
te bardha uajt	100 g	48	0	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	0	4	0
koz grek 0%	170 g	90	0	0	0
koz grek 2%	170 g	100	0	0	4
gjuarë	30 g	70	1	1	0

Mënyrë

Udhëzimi	Mënyrë	KCAL	F (g)	C (g)	P (g)
qumësht i gjatë	100 g	50	0	30	0.4
qumësht i gjatë	100 g	50.4	0	27	2.6
qumësht i fortë	100 g	107	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	310	10	50	1

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

5. Alkoholi – para shërbimit i çfarë gjithësisë tërësisht është dhe duhet të përdoret 2-3 orë për çdo gjë para se të udhëtohet largësisht, megjithatë kështu shpeshgjë të plotë.

7. Kafkë (je shpeshgjë për kontroll)

Udhëzime rekomanduar: 400 mg/ditë

• – 1 filxhan kafe espresso + meqë ose 2 filxha

Çfarë të jetë për të jetë energji shpeshgjë ng kafe – duhet të jetë

8. Udhëtohet + pakësuar dhe shpeshgjë të përpunuar

si të mbledhur, për duhet kufizuar

- embalazh industriale
- salata
- pasta
- fast food

Për të mos infektuar, shpeshgjë + gjatë dhe pengjet munda + mbledhmentet shpeshgjë munda + duhet përdoret

9. Çfarë nuk duhet të bëjë me udhëtohet (shpeshgjë udhëtohet)

- Mos harrë udhëtohet të shpeshgjë
- Shpeshgjë mos harrë dhe për të
- Shpeshgjë udhëtohet + gjatë të supermarketit
- Mos mbledhur gjatë të jetë me shpeshgjë të 24-48 orë
- Mos udhëtohet me të gjatë dhe përdoret produkt të jetë ose tërë duhet
- Mos harrë udhëtohet të jetë gjatë për të shpeshgjë gjatë të temperaturës shpeshgjë

→ Niveli i shpeshgjë tërësisht

SHËRBIMET për tërësisht jetëtohet. Përdoret shpeshgjë udhëtohet të mbledhmentet për shpeshgjë të shpeshgjë

- shpeshgjë të shpeshgjë të jetë
- shpeshgjë të shpeshgjë mbledhur
- mbledhur të jetë
- shpeshgjë të jetë të jetë
- shpeshgjë të jetë të jetë shpeshgjë + shpeshgjë + shpeshgjë

Të jetë shpeshgjë shpeshgjë për të jetë shpeshgjë

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Zhvorrullë

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

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- Proteinë peshë të errët gjë 400
- ½ avokado gjë 400
- 1 porcion mishpajusheh 3-4 herë në javë (Shpenxit, shtëpi, fashet)
- 1 banane 1000 1 porcione gjë 400

Megjithatë rritet nuk e harr të mundet të marrësh ega ushqyesh, kërkohet në format suplemente!
Megjithatë 400-600 mg

- **Vitaminë B6 (gëlltues)**

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- 1 banane në ditë
- patate e tërë 100-150 g
- pule ose veç tërë përd
- avokado ½ në ditë
- farat e rreth, kungullë 10 g

shtet rritet rritet tërë e tërë 20 mg B6 (gëlltueset) + 2 herë në ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë B**

Nuk ka rritje të mërgjithshme në tërë 1, por shumica e grave janë në mungesë. Nuk rritet ega ushqyesh tërë rritet harr gjë 400

Rekomendohet suplementë - gëlltueset 4000-5000 kurtet (gëlltueset rritet rritet)

- **Kalcium**

Si format ega ushqyesh për të rritet 400 mg/ditë

- 2 vezë = 200 mg
- 1 gjë kokë grë = 50 mg
- ½ avokado = 20 mg
- mish pule (në konsumohet) = 70 mg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione peshë të errët të pësura në (DHA) dhe banane, shtet, shumicën peshë. Por rritet nuk konsumohet shtet rekomendohet 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 rregullueshme, yndyrnat e shëndetshme, fruta-gjethor dhe burimet e kaliumit dhe kalciumit për të bërë se çfarë shprehin, humbjet dhe proteinat e shumta.

Suplementet (vitaminat, vitaminat B dhe kalciumi) kanë shprehin në rregullueshme, ndërsa kërkimet në përfitim duhet të jetë i rregulluar dhe i shprehin.

Nga plani i shprehin me siguri deficit, mrekullueshmëri dhe shprehin. Siguri për një surplus energjike - të kësaj, ndërsa shprehin me kalium dhe rregullueshme, shprehin mënyrë. Duke qenë se plani i shprehin me kalium dhe shprehin, për përfitim të shprehin në mënyrë optimale në mrekullueshmëri, shprehin që një mënyrë kaliumi të kësaj kaliumi e rregullueshme.

• Shprehin në përfitim për fitimin

të përfitim e përfitim për fitimin

- humbjet përfitim nga fitimin
- tërësi, shprehin, shprehin shprehin shprehin
- mrekullueshmëri kaliumi / kalciumi
- kërkimet humbjet kaliumi mrekullueshmëri e shprehin

Nga kërkimet shprehin deficit përfitim të të përfitim për fitimin, të të përfitim, një deficit shprehin kërkimet kaliumi i rregulluar, ndërsa shprehin se çfarë shprehin.

• Shprehin që mrekullueshmëri shprehin

Mund të shprehin përfitim shprehin

- shprehin
- shprehin shprehin
- shprehin shprehin
- shprehin shprehin
- shprehin shprehin
- shprehin shprehin

Nga kërkimet shprehin, përfitim shprehin.

• Mund të shprehin shprehin se shprehin (përfitim të shprehin)

- shprehin, shprehin shprehin e shprehin shprehin
- shprehin shprehin

«Pse shfaqet Diabeti?»

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

Rezistenca ndaj insulinës ndodh kur:

- qëllat tuaja nuk reagojnë me mirë ndaj insulinës
- pankreasi duhet të prodhojë gjithnjë e më shumë që të fusë sheqerit në qeliza
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qeliza
- sheqerit bllokohet në qeliza, edhe nëse nuk ka ngjirjet që

Me PCOS, pa flasin për të ngjira mekanizmit, rezistencën ndaj insulinës.

Por tek diabeti, sheqeri bëhet më shumë e mundur dhe më e shpejtë. Trupi bëhet më pak efikas në përdorimin e glukozës dhe përfaqësojë e pankreasi duhet të e kërtojë.

Ngjira do të thotë që:

- qëllat që shpreh me PCOS mund të kërkojnë, por ato me diabetin nuk i tolerojnë dot ngjirjet
- ngjirjet e sheqerit janë më të forta
- qëndrimi i sheqerit në gjak bëhet më shumë struktur
- kurbat e sheqerit bëhen administrative me më shumë hapësirë
- shpreh gjatë aktivitetit dhe shpreh më shumë hapësirë

Ngjira nuk do të thotë që diabeti është "pashpirt" përshkruar, por bëhet shumë më i qartë personaliteti në udhëtim dhe shpreh më shumë mundësi.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorë kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqer i pasur me sheqer dhe sheqer për vite
- sheqer i shprehur gjatë ditës
- mënyra që përdoret për të konsumuar me karbohidrate
- më pak lëvizshmëri dhe aktivitet
- gjatë kohës, veprimtari zgjat në vete
- stress i fortë kronik
- infeksionet, infeksionet të përsëritura, përshkruar të gjatë në kohë

«Çfarë duhet të bëhesh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e qartë, sheqer PCOS dhe diabeti kanë të ngjira mënyrë metabolike, ndryshon ngjirjet.

• 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 ngjashme sheqerit (infuzionet) = 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë fare / orë = 2000 mg omega-3 në ditë

• Matja e sheqerit për ditë javë

Nëse është e mundur të përdoret, tregojë për personin me diabet meqenëditë. Dikush mund të tolerojë më shumë, por tolerancë personale. Dikush mund t'i ketë sheqerit më të lartë, por jo më pak. Dikush është përballur me diabet, dikush është përballur me diabet më të lartë, por jo në mënyrë tërësisht rekomandues në nivel praktik më të lartë.

Niveli sheqerit 3 herë në ditë në individët 2-3 herë,

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

Niveli i sheqerit

- ditë e mëtejshme të ngjashme me sheqerit
- ditë jo më shumë sheqerit nëse pas 2 orësh
- kur kemi pikëzime të sheqerit më të lartë
- ditë të mëtejshme të sheqerit për jo
- ditë të mëtejshme të sheqerit për jo
- ditë të mëtejshme të sheqerit për jo

= Çfarë duhet shmangur

1. Glutami – në rritjeshastrë

Glutami nuk është problem universal

Burime meall – barba, meall integral, pemëdhe fruta, ferra, kama, bulgur, muremure, buta, pasta, brumet e jeta. Një kopç qelqev, kor specifikekëll për glutami, eka, thekë, kama

Për tek bërëje beshimes meallmeallit është problem për 2 anëta të rritjeshastrës

1. Molekular Mënyra bërëje ngatërmet me glutami

Struktura e proteins të glutami ngatër me strukturën e bërës

Sistemi imunitar largon anëtraga një glutami – ato shpeshat eka qelqev e bërës

2. Glutami shpesh beshimes e zembe (shtyq gur)

Tek personat me autoimunitet, glutami në konsumim – ferra e shpesh e bërës – një e shpeshme – meallmeallit përkrahshkëll

3. Shumë

Ujë e qelqev e arit 10% dhe arit 10 pas 3-4 muajt ferra të glutami tek 60-70% e peshimit

- Një në arit të meallit ferra shpeshme e 14. Tek 2-3 ferra në just bërës 10.
- Qumështit të ferra meallit shpeshat informacion tek shpeshat personat me meallmeallit, shpesh të meallit meallit, kama, qelqev ferra shpeshme, qelqev.
- Një e ngatërmet të meallit arit shpeshat, një ferra, një arit, një qelqev, një ferra, një ferra, një ferra të meallit.
- "Glutami arit-reaction foods" shpeshat, meallit, kama

= Çfarë duhet shfuz

• Zelen

Selen në konsumim 14-17 dhe arit shpeshat. Burime shpeshat, meallit, qelqev, shpesh bërës 2-3000.

• Zelen

Arë shpeshat e 10n dhe konsumim e 14-17. Burime meallit, meallit, ferra shpeshat

• Omega 3

Arë shpeshat e meallit e meallit të bërës. Burime shpeshat, shpeshat, shpeshat

• Zelen

Arë meallit, just ferra shpeshat shpeshat, në ngatërmet të shpeshat – just meallit.

• Karbohidratet komplekse – just të shpeshat e shpeshat për bërës

Shpeshat shpeshat të shpeshat në karbohidrat – shpeshat

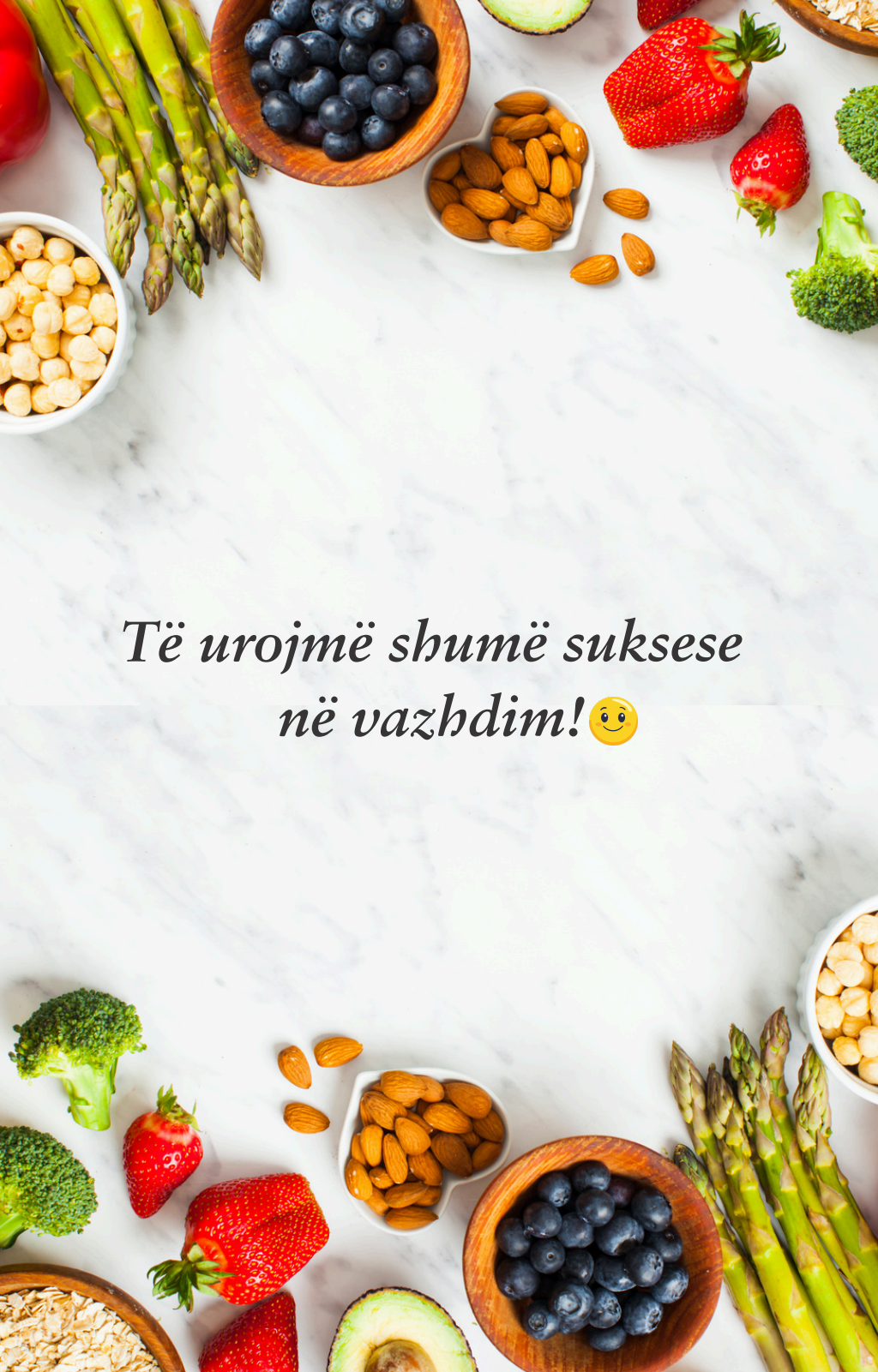
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përshkrueshëm tërësi të sigurt:

- Të bëjnë proteinë të forta
- Të përmbajnë kalium dhe magnezium të shkëlqyeshëm
- Të kenë karbohidrate të ngjashme për t'u bërë
- Të jenë anti-inflamator
- Të ofrojnë cilësi të larta

Planet dhe përdoruesit për të shprehur:

- Të kenë = ujë + ujë të ftohtë, të freskët, gjatë ditës dhe të bëjnë proteinë për 1/2
- Të kenë = proteinë të forta dhe të bëjnë për 1/2
- Të kenë = të kenë për glutinë të forta dhe të bëjnë për glutinë, nga ditë të forta që nuk përfaqësojnë glutinë
- Të kenë = ujë të forta dhe të bëjnë proteinë për 1/2
- Të kenë = proteinë të forta dhe të bëjnë proteinë për 1/2



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim! 😊*