

PAȘII PENTRU RESETAREA METABOLISMULUI 21 DE ZILE

Recomandări pentru următoarele 3 săptămâni

Începem călătoria, și îți propun ca acest proces să îl încadrezi ca fiind începutul tău spre un stil de viață de acum încolo. Un stil de viață care se modelează după programul tău și implicând și preferințele tale alimentare.

I. MINDSETUL

Primul lucru cu care începem în acest proces este să NU te focusezi pe “TRAG/LUPT SA SLĂBESC”.

Da, deși ar putea părea un paradox, este ceea ce funcționează cel mai bine. Renunța la dorința de a pierde în greutate pentru a reuși cu adevărat să pierzi în greutate continuu, fără stres și fără efect yo-yo.

De ce?

Pentru că atât timp cât există obsesia să slăbesc, să număr fiecare calorie, stresată de ceea ce am mâncat sau nu am mâncat, sunt într-un război în relație cu corpul și mâncarea mea.

Și ce se întâmplă când creierul meu detectează un război? Detectează o amenințare la adresa supraviețuirii mele. Creierul nu face distincție între stresul real și stresul imaginar. Reacționează la fel. Și pentru a te ajuta „să supraviețuiești” - blochează digestia, se dereglează hormonii poftei de mâncare și totul conduce la a castiga grăsimi (acest aspect pentru corp înseamnă ENERGIE pentru a astâmpăra stresul din exterior)... DECI: ” KILOGRAME ÎN PLUS”

În locul posibilei obsesii de a pierde în greutate poți începe prin *ACCEPTAREA CORPULUI TĂU AȘA CUM ESTE ACUM, ȘTIIND CĂ ESTE ÎNTR-UN PROCES DE ADAPTARE ȘI TRANSFORMARE* (poți revizui primul modul, pentru a îți aduce aminte de motivația ta profundă).

Sunt mult mai multe motive emoționale justificate de minte, care se afla în spatele simptomului de acumulare de kg. Neacceptând imaginea din fața oglinzii ar însemna că de fiecare dată să îl învinovățești (inclusiv pe tine, adresându-ți cuvinte care mai de care, care te conduc să retrăiești în subconștient anumite experiențe negative). În cazul în care poate ai încă o rețineră în a te accepta așa cum ești, îți lansez provocarea jocului ca în *următoarea lună să te vezi ca și cum ...*

Amintește-ți că atunci când învățăm să ne hrănim corpul, acesta răspunde cu vitalitate, bucurie și ai un *metabolism care funcționează pentru tine*.

Este normal că atunci când facem orice schimbare în obiceiurile noastre zilnice să găsim rezistență în mintea noastră și chiar în ceilalți.

De aceea te invit să închizi ochii înainte de a începe această provocare și să te vizualizezi cu o digestie bună, tranzit bun:

Cum te simți? Ce faci? Cum arăți? Ce se schimbă în mediul tău? Cu ochii închiși, simți acea imagine și păstrează-o în tine. Deschide ochii și scrie pe o foaie de hârtie cum te-ai simțit când ai vizualizat-o.

Puternică / Încrăzătoare / Ușoară / Împuternicită / Mândru / Împăcată / Calmă / Fericit / Respectată / Valoroasă / Recunoscătoare / Plin de iubire de sine / Liberă / Revitalizată ...

Te invit să scri pe o hârtie pe care o ai la vedere în fiecare zi: pe peretele de lângă patul tău, pe oglinda din baie sau chiar ca reamintire pe telefonul mobil de mai multe ori pe zi. Exact de asta te vei agăța atunci când rezistența te ataca și vrea să te convingă să te întorci la vechile obiceiuri.

Amintește-ți că un obicei se construiește după 30 de zile și ceea ce ai făcut într-o zi ca obligație va deveni parte din tine. Să te simți bine va fi modul tău de operare și nu vei dori niciodată să părăsești ceea ce ai învățat.

Noile tale obiceiuri vor fi "noul tău cerc vicios" care va influența fiecare aspect al tău și te va reconecta cu cea mai buna versiune a ta.

Micul jurnal în care să îți treci zilnic: starea, nivelul de energie, reușitele în ceea ce privește mâncarea și antrenamentul, însă și alimentele sau ingredientele pe care le observi ca te balonează (în atașament ti-am pregătit un planner pe care îl poți imprima)

- Bucură-te de parcursul tău făcându-ți un cadou care să răsplătească rezultatele tale . Încurajez să fie ceva care să îți încurajeze noul stil : ustensile de buc., film la cinema, masaj limfatic sau terapeutic, 1 haină nouă etc.
- Să pleci de la experiența rezultatului ca și cum l-ai trăi deja în fiecare zi. Zilnic alege lucruri pentru care ești recunoscătoaresunt generatoare de energie, viața și bucurie.

Fiecare dimineață să fie un nou început, 10 minute de recunoștință

2. FAZA 1 - DETOX BLÂND (1 sau 2 Săptămâni, la alegere)

Este nevoie de o perioadă de măcar 2 săptămâni de detoxifiere , 1 dată la 3 luni.

Un organism curat, care funcționează la randament maxim are capacitatea să ardă mult mai multă grăsime decât un organism blocat la nivel celular , demonstrat la nivel științific.

- Curățăm grădina interioară și îi dăm un impuls metabolismului
- Arăm solul microbiotei intestinale
- Restabilim noi obiceiuri de alimentație . Disciplina de data aceasta va purta mesajul :
RESPECTUL FAȚĂ DE MINE
- Reducem inflamația sistemică
- Reechilibram aportul de zahăr
- Anihilăm simptomele cronice care durează de ani de zile

- Reînnoim energia și vitalitatea

LA CE POȚI AȘTEPTA

- Primele zile pot fi dificile. Este posibil să aveți simptome de sevraj, inclusiv iritabilitate, stare de spirit, oboseală, dureri de cap. Acest lucru se datorează faptului că ai mâncat prea mulți carbohidrați și ai băut prea multă cafea, iar grădina ta interioară este mai mult o fosă septică.
- Aceste simptome durează doar câteva zile și după aceea vei simți mai multă energie și vei începe să vezi modificări în digestie și greutate.
- Frustrarea de a putea organiza și schimba obiceiurile care s-au înrădăcinat în tine de ani de zile, va fi, fără îndoială, cel mai mare obstacol de depășit, dar dacă îți REAMINTEȘTI tot ceea ce ai învățat deja și lucrezi pentru a merge mai departe ÎN CIUDA jocurilor mentale pe care creierul tău le-a pregătit... *TRANSFORMAREA TA VA FI IMINENTĂ*.

SFATURI PENTRU A TE AJUTA

- Nu vei fi niciodată singură. Profită de grupul de sprijin și exprimă-ți frustrările acolo pentru ca toate să-ți dea acel mic impuls de care vei avea nevoie din când în când.
- Nu te cântări, concentrează-te pe cum te simți, pe simptomele tale și pe cum ți se potrivesc hainele.
- Amintește-ți că perfecțiunea e iluzia minții, sufletul e perfect. Există doar progres constant și gânduri proactive și pozitive care te ajută să continui și să evoluezi.
- Mai mult decât oricând ține cont de acel DE CE pentru mine? din modulul 1. Amintește-ți de asta tot timpul.

FAZA 1 (de 2 săptămâni)

1. Vom hidrata celulele și vom facilita eliminarea toxinelor prin apa alcalina mineralizata:

(2l apa plata, ½ -1lamâie, 1 linguriță bicarbonat de sodiu, un praf de sare de mare naturală, opțional miere naturală- 1 linguriță)

2. Vom repara mucoasa intestinală prin consumul de collagen din supa de oase naturală 2-3 cești pe zi de supa de oase (atașată rețeta)
3. Vom limita hrana bacteriilor patogene care favorizează inflamația în corp, infometandu-le cu mancare fără zahăr.
4. Vom apela la un probiotic, fără prebiotice (1-2 capsule pe zi) rezistente sucului gastric din stomac, cu minim 5 miliarde de bacterii și 5 tulpini). Recomand : Megaspore Biotic și Acidophilus Plus (Neolife), Secom- testate științific.

Nu recomand în această perioadă de 2 săptămâni prebioticele pentru că sunt în același timp hrană pentru patogeni. După 2 săptămâni le putem introduce.

5. Vom reduce încărcătura glicemică a alimentelor pentru a resetarea metabolismului
6. *Vom limita pentru 2 săptămâni alimentele care conțin gluten (făină de grâu, secară, orz) și lactate . (dacă iubești mult prea mult lactatele, atunci poți păstra kefirul pentru ca e un bun probiotic)*

Pe de altă parte, vom pune pe primul loc alimentele cu încărcătură macronutrițională (atașez harta meniului echilibrat macronutritiv) pentru a nu avea deficiențe de proteine sau acizi grași esențiali.

7. *Vom elimina sau limita FODMAPS.*

FODMAP este un acronim care vine de la: Oligozaharide, Dizaharide, Monozaharide Și Polioli Fermentabili. Să luăm fiecare termen în parte:

Fermentabil – Procesul prin care bacteriile care trăiesc în mod normal în intestinul omului desfac carbohidrații nedigerabili pentru a se hrăni și astfel produc gaze.

Oligozaharide – Sunt două tipuri de oligozaharide:

- fructo-oligozaharide (FOS sau fructani), care se găsesc în grâu, secară, ceapă, usturoi și unele legume;
- galacto-oligozaharide (GOS), pe care le întâlnim în fasole, năut și alte leguminoase.

Interesant este că organismul uman, indiferent dacă este sănătos sau nu, nu este capabil să descompună oligozaharidele și de aceea astfel de alimente ne fac de obicei mai "gazoși". **Dizaharide** – Aici avem lactoza, pe care o găsim în cantități mai mari în produse precum lapte, iaurt, brânzeturi proaspete sau înghețată. În brânzeturile tari, maturate, cantitatea de lactoză este de obicei mică.

Monozaharide – Este vorba despre fructoză, care poate fi absorbită eficient doar dacă este asociată cu suficientă glucoză. Când mâncăm ceva cu mai multă fructoză decât glucoză, intestinul nu este capabil să absoarbă excesul de fructoză și asta poate duce la disconfort gastro-intestinal. Fructoza în exces o întâlnim spre exemplu în miere, mere, pere sau cireșe.

Polioli – Aceștia sunt alcoolii zaharici, care se găsesc în mod natural în unele legume și fructe, dar și utilizați ca îndulcitori artificiali. Cei doi polioli incomplet absorbiți de intestinul subțire sunt *sorbitol și manitol*. Ei nu ne îmbată, dar slaba absorbție poate provoca simptome gastrointestinale. Se întâlnesc des în produsele comercializate ca fiind fără zahăr.

De ce FODMAP-urile cauzează probleme digestive?

Malabsorbția FODMAP-urilor este normală. Odată ajunse în intestinul subțire, pentru că nu pot fi complet absorbite de organism, încep să atragă apă. Apoi ajung în intestinul

gros, unde bacteriile încep să se hrănească cu ele și astfel declanșează fermentarea lor, care ulterior rezultă în producția de gaze. Ceea ce diferă între **persoanele cu sindrom de colon iritabil** și cele fără este potențialul acestor zaharuri de a provoca disconfort. La persoanele sănătoase, FODMAP-urile trec prin intestin fără prea multe consecințe (poate doar gaze în exces după o porție zdravănă de fasole cu cârnați și-o ceapă zdrobită). Dar la persoanele cu SCI malabsorbția acestora provoacă reacții severe cum ar fi diaree, constipație, balonare, flatulență, dureri și disconfort abdominal. Reducerea consumului de alimente bogate în FODMAP-uri până la un nivel mai ușor de tolerat de organism poate ajuta la **diminuarea simptomelor supărătoare ale sindromului de colon iritabil**.

Ce alimente conțin zaharuri de tip FODMAP?

FODMAP-urile se găsesc în multe alimente din toate grupele alimentare. Ele apar în mod natural în unele fructe, legume, cereale, produse lactate, dar și sub forma unor ingrediente artificiale. Mai jos găsiți câteva exemple de alimente din fiecare categorie, majoritatea întâlnite în bucătăria românească, dar nu numai.

Grupă	Alimente cu conținut ridicat de FODMAP	Alimente cu conținut scăzut de FODMAP
Legume	Ceapă, usturoi, praz (partea albă), conopidă, ciuperci (majoritatea soiurilor), mazăre, sfeclă	Cartofi, castraveți, salată verde, ridichi (roz), morcovi, păstârnac, rădăcină țelină, ciuperci pleurotus, iar în cantități moderate de maxim 1 cană sau 75g: varză, vinete, fasole verde păstăi, dovlecel, ardei gras verde, roșii alungite, frunze de ceapă verde și frunze de praz
Fructe	Mere, pere, cireșe, prune, piersici, caise, pepene roșu, nectarine, mango, fructe uscate, banane coapte (cu pete maro)	Banane crude (cu coaja cât mai verde), portocale, mandarine, clementine, papaya, iar în cantități moderate: 2 kiwi, ananas (1 cană), 5 căpșuni medii, 25-30 bucăți zmeură, 1/2 cană merișoare (afine roșii/"cranberries"), 1/4 cană afine

Lactate și alternative	Lapte de origine animală, înghețată, iaurt, smântână, brânzeturi proaspete, lapte de soia obținut din boabe de soia (soia integrală)	Brânzeturi tari, maturate (ex: parmezan, cheddar, feta etc.) lapte sau iaurt fără lactoză, unt, lapte vegetal (din orez, nuci, migdale, din proteină de soia)
Surse de proteine	Fasole (majoritatea tipurilor), linte, năut, produse obținute din soia integrală, carne marinată sau procesată cu alimente bogate în FODMAP-uri (ex: cârnați cu usturoi)	Carne de orice fel (pasăre, pește, vită, porc, oaie) gătită fără alimente bogate în FODMAP-uri, ouă, tofu (tare, în saramură); leguminoasele în general sunt tolerate cele la conservă (pentru că stau mult la înmuiat) și în cantități mici: 1/4 cană năut, 1/4 cană linte, 1/4 cană mazăre boabe
Pâine și cereale	Produse din grâu, secară, orz. *O felie mică de pâine albă (aprox. 24g) conține o cantitate suficient de mică de FODMAP încât poate fi tolerată la o masă, însă nivelul de toleranță diferă de la o persoană la alta	Produse de panificație pe bază de orez, mălai (făină de porumb), hrișcă, mei, quinoa, tapioca și produse derivate (făină, paste, fulgi sau rondele de orez etc.), produse fără gluten și fără FODMAP-uri sau fibre alimentare adăugate (inulină, fibre din rădăcină de cicoare, din măr), fulgi de ovăz în cantități moderate (1/2 cană sau aprox. 50g)
Zahăr și îndulcitori	Miere, fructoză sau zahăr din fructe, sirop de agave, sirop din porumb îmbogățit cu fructoză, melasă, îndulcitori artificiali: sorbitol, manitol, xylitol, maltitol	În general orice zahăr făcut din trestie de zahăr sau din sfeclă: zahăr alb, brun; dextroză, sirop de glucoză (tablete de glucoză), sirop de arțar, stevia
Nuci, semințe	Fistic, caju	Arahide, nuci, nuci pecan, nuci de macadamia, semințe de floarea soarelui, de dovleac, de mac, de susan, de cânepă, iar în cantități moderate castane coapte (10), migdale (10), alune de pădure (10), semințe de in (1 lingură) *majoritatea nucilor și semințelor menționate conțin cantități mici de FODMAP, și ajung la cantități mari de FODMAP doar dacă sunt

	consumate în exces la o masă / gustare (spre ex. 100g semințe de dovleac, 70g semințe de floarea soarelui, 135g nuci)
Uleiuri și grăsimi	Acestea au în general un conținut scăzut sau inexistent de FODMAP deoarece nu conțin deloc sau aproape deloc carbohidrați. Totuși, grăsimea poate afecta motilitatea intestinală și de aceea, când sunt consumate în exces, pot cauza disconfort gastro-intestinal.
Condimente și plante aromatice	Pot fi consumate fără probleme mărar, pătrunjel, rozmarin, cimbru, busuioc, coriandru, mentă, sare, piper, cumin, turmeric, ghimbir, semințe de muștar, scorțișoară, cacao (2 lingurițe), vanilie, oțet obișnuit, oțet balsamic (1 lingură), muștar (citește eticheta produsului cu atenție să nu conțină usturoi, ceapă sau alte ingrediente bogate în FODMAP-uri) etc.

8. Fază fără zahăr

Reducerea radicală a aportului de zahăr este un pas fundamental pentru a-ți atinge greutatea optimă și a avea o sănătate pe tot parcursul vieții.

Dozele mari de zahăr declanșează o cascadă de efecte biochimice negative care duc la inflamație sistemică, dezechilibru al nivelului de zahăr din sânge, rezistență la insulină, sindrom metabolic și în cele din urmă diabet 2 și alte boli cronice. Faza 1 te va ajuta să începeți să rezolvi această problemă.

Dacă totuși vi se pare misiune imposibilă, atunci poți apela la miere naturală (câte o linguriță). Indulcitorii naturali sunt : stevia, eritritol, zahăr din fructe de călugăr, zahăr de cocos natural. Totuși 2 săptămâni limitati cât se poate aportul de zahăr. Înlocuiește-l cu legume mai dulci.

9. Evităm mezelurile și alimentele procesate, foietaj...

3. Lista de cumparaturi cu noi ingrediente pentru DETOX

Se achizitioneaza de la plafar, ex. Dr.Green, Vitamax, Remediu sau de pe net: Viata Verde Viu

- Pulbere de lucerna si orz verde, si broccoli (optional)
- Seminte de in si chia si canepa
- Boabe Cacao raw crispy (cea mai buna sursa de magneziu natural)
- Semințe de quinoa (proteina vegetala cu valori mari nutritive)
- Ceai digestiv+ antiinflamator (tumeric+scortisoara +ghimbir) + ceai de cardamom (tratează pofta de dulce și are multe beneficii)
- Apuretin Slim de la farmacie - opțional (pentru a elimina apa retinuta in organism si activarea metabolismului) 2 caps pe zi la intervale diferite , nu după cafea
- Miere naturală
- Pulbere sau capsule clorella si spirulina ptr Detox (ptr ficat, tonic,energizant, si remediu ptr partea ginecologica)
- Nuci, migdale
- Unt de arahide (stinge pofta de mancare și are valoare nutritionala)
- Ulei de cocos presat la rece
- Tarate de psilium (se va folosi după 2 săptămâni de detox)
- Lapte vegetal (migdale sau orez, soya, cocos, ovaz)
- Ciocolata neagra 85-90 %
- Cereale (musli, ovăz cu semințe mix)

O sa mergem pe cateva smoothie-uri si supe creme ,care pot înlocui chiar o masa, necesare în prima faza ptr detox. (musai sa le privești ca un aliatnu ca un dușman ☺. Încearcă sa le faci după gustul tău

Pentru a te putea organiza fără probleme, într-un mod eficient , o buna varianta este sa iti pregatesti de sambata lista de cumparaturi , duminica poți pregăti și păstra în tapere mancarea ce se poate păstra f bine 3-4 zile în frigider (inclusiv legume gata tăiate pentru a le avea la indemana).

Exercițiile fizice cele mai eficiente pentru slăbit și menținere s-au dovedit a fi in reprize scurte de 15 min. în mod alert și după acea pauza. Evita banda mai mult de 15 min. Suficient 45 min -de antrenament .

Recomandabil chiar in casa , dimineata după micul dejun 15 min de exerciții stretching

4. Protocolul obiceiului zilnic

- Întotdeauna dimineața, imediat după trezire 1 pahar de apă alcalină mineralizată (300-350 ml)
- Se umple o sticlă de 2 L zilnic cu apă și se bea înghițituri mici toată ziua. Pentru a face-o alcalină și cu electroliti (bună și pentru sală) adăuga puțină zeamă de lămâie, 1 linguriță bicarbonat de sodiu, 1 praf de sare de mare, și puțină miere.
- După 25-30 min se poate lua Micul Dejun

Las la alegerea ta servirea a 2 sau 3 mese (micul dejun , prânz sau cina) +1 gustare + sucuri verzi

Stabilește o oră aprox. pentru micul dejun, prânz sau cina și gustări - și să păstrezi orele de masă, astfel se învață organismul în 1 săptăm. și îți cere mâncare exact când e ora ☺ .

Ex: Trezirea la 8 (apă)

Micul dejun 8:30 am

Prânz 13:30

Gustare 18 :00

Gustare sau cina dacă îți e foame 20:00

- Diferența între mese să fie de 4-5 ore .
- Încearcă să nu bei multă apă în timpul mesei. Alege să bei ori 30 min înainte mesei ori la aprox. 1 h după masă, pentru a avea suc gastric concentrat și a putea digera rapid alimentele.
- Fructele ca și desert NU se mănâncă imediat după masă , se pot mânca ori înainte cu 30 min sau la 1 h după masă , pentru a nu produce fermentație și blocarea digestiei.

Dacă apare poftă mare de dulce ,atunci poți apela la o linguriță de miere sau 1 linguriță polen crud ținut la congelator sau 2 patratele de ciocolată neagră 85-90%. Eliminăm deocamdată băuturile acidulate și zahărul (prăjiturile industriale), mezelurile. Dacă tentația este foarte mare atunci la sf. Săptămâni poți să îți dai capriciul asta la o masă.

Cafeaua poți să o bei după micul dejun (la 30 min) , alege să nu pui lapte natural în cafea. Însă poți adăuga lapte vegetal care vine deja ușor îndulcit.

Dacă îți vine poftă să ciugulești între mese , atunci să ai la îndemână bastonașe de legume crude (morcovi, castravete sau ardei). Îți propun să tratezi procesul cu plină încredere și curiozitate, un mod nou de a te surprinde și a face lucrurile pentru tine ☺ .

SAPTAMANA 1 si 2

Am facut un meniu pentru luni si marti ca și exemplu , pentru restul zilelor poți alege din lista de la sfârșit .

LUNI

Dimineața: la trezire 1 pahar 300 ml apa alcalina (apa plata , zeama de la 1/2 lamaie, un varf mic de cutit cu bicarbonat de sodiu , 1 lingurita tarate psilium, miere) . După aprox 25-30 min poți lua micul dejun:

Mic dejun:

- amestec din 4-5 linguri de fulgi de ovăz sau musli (fara zahar), 1 linguriță semințe de in, 1 lingurita de stafide sau seminte mix și 150 ml iaurt cu 2% grăsime (se poate inlocui cu lapte vegetal fara zahar adaugat)

Se poate bea apa sau cafea (la un interval de 30-40 min după cereale)

Prânz ora 12:30-13:30:

- piept de pui la grătar sau la aburi 150 gr
- salată cruditati (+ardei, castraveti, broccoli la aburi)

+ opțional 1 felie de tortițe de porumb sau orez expandat

Gustare 17:

1 felie orez expandat

Pasta avocado + roșii sau leguma preferată

Sau

1 lingură de unt arahide (sau un pumn de migdale/nuci) și 1 mar

Dacă simți foame ar fi preferabil sa continui cu cina (nu rabda foame, insa mananca la ore prestabilite)

Seara ora 20: (înainte cu min 2-3 ore înainte de somn)

Supa de legume /roșii/ broccoli sau dovlecel + 1 felie orez expandat

MARTI (orele sunt orientative)

Dimineața: la trezire 1 pahar apa alcalina.

Dupa aprox. 30 min poți lua micul dejun

Mic dejun : Omleta din 2 ouă fără ulei în tigaie antiaderenta (sau 1 lingurita mica de ulei cocos/ ulei floarea soarelui presat la rece)+ ardei galben sau rosii

Legume mix la wok asezonate după gust 200 gr.+ pui/curcan 150 gr (se reduce uleiul)

Gustare ora 17 (o cană de ceai sau apa alcalina – remineralizată cu 30 min înainte de gustare si 30 min dupa gustare)

- 2 bruschete: felii de orez expandat pe care adăugi ardei rosu/rosii, branzica telemea , busuioc și ulei de măsline

1 cană cu ceai ghimbir/lamaie la 30 min (opțional)

Seara ora 20:

- Supa crema de broccoli /ciuperci/dovleac (350 gr) (la alegere) cu 1 cub de branza cheddar topita

LISTA DIN CARE ÎȚI POȚI CONFIGURA ÎN MOD LIBER MENIUL

Micul Dejun : la alegere 1 - important sa faci în așa fel incat mancarea sa arate bine și să fie gustoasa ptr tine . Poți adaugă în cantități mici ceva pentru ai aduce nota ta personală.

- **Cereale (ovaz+musli+mix seminte) +banane sau fructe padure + lapte vegetal f. zahar de (ovaz.migdale,soya)**
- **kefir 150 gr.**cu 2 % cu (seminte în macinate 1 ling.) + discuri de orez sau malai expandat (sau paine fara gluten) + unt de cocos tartinabil + miere
- **Shake** cu lapte de migdale/nuci/ovaz/soya - 300 ml cu 1 portocala, 2 morcovi, 1 lingura de seminte de canepa, si 1 cm ghimbir razuit (sau după gust)
-
- **Budinca de chia cu 1 banana/fructe padure/ananas si 20 gr.caju/migdale/nuci/alune , 2-3 patratele ciocolata neagra** (de seara pui 4 linguri chia într-un shake cu 200 ml lapte vegetal si il agiti de mai multe ori ptr a nu se lipi între ele semintele , după care lasa-le peste noapte in frigider. Dimineața îi adaugi banana, migdale și cacao raw (opțional)
- **Batoane proteice** ptr 2 -3 zile, se pastreaza în tapper în frigider :
 - 1 pumn nuci,
 - 1 lingurita seminte in,
 - 5-6 smochine fără samburi –in loc de zahăr,
 - 2 linguri fulgi de cocos,
 - 1 cană de ovăz /secara germinat in apa 10 min,
 - 1 lingură ulei/unt de cocos extra virgin

- 2 lingurite seminte de canepa ,
- 1 lingurita mica spirulina pudra daca ai
- Le dai prin blender sa ramana la mărimea pe care o doresti . Daca e prea seaca si nu se leaga adauga 2-3 linguri ulei de cocos sau puțin lapte vegetal .
- **2-3 felii Bruschete cu roșii ,busuioc, ulei măsline, usturoi la alegere + seminte de canepa**
- **Ou fiert + ½ avocado + rosii sau castraveți + seminte canepa +1 felie orez expandat+ o cană de lapte vegetal**
- **SUC VERDE :**

- 1 cană de lapte de migdale f. zahăr,
- 1 linguriță pulbere lucerna și 1 broccoli sau orz verde pulbere
- 1 lingurita chlorella sau spirulina ,
- Patrunjel,
- Seminte canepa, lamaie,
- 1 linguriță ulei de cocos extra virgin).

Dacă nu îți place vreun ingredient , poți sa il excluzi . Poți să-l faci mai lichid sau mai gros . Se poate încerca și cu apă în loc de lapte vegetal

- **Shake Green Detox:**

250 ml lapte vegetal
 20 gr seminte canepa (1 lingură mai mare)
 1 avocado
 1 banana
 ½ lingurita spirulina pudra
 ½ lingurita chlorella

- **Terci de ovăz** (pune apa sau lapte vegetal, chia si banane sau fructe de padure, scortisoara, miere sau polen crud, ciocolata neagra sau boabe crispy cacao, seminte de canepa 1 lingură)

Ptr reteta link :

<https://www.youtube.com/watch?v=vf3SnK3-AE0>

Sau <https://www.youtube.com/watch?v=8-ZD0T2dnoY>

PRANZ : LA ALEGERE 1 De precizat ca se pot consuma ca si gustare 2 fructe inainte de pranz cu 30 min. (contin minerale,enzime,vitamine si fructosa cu asimilare imediata)

- Piure de dovlecei sau dovleac sau cartofi dulci cu seminte de fl.soarelui și canepa (200 gr dovleac sau dovlecel+200 gr.morcov + lapte vegetal sau apa, boia, 1 lingura seminte canepa + semințe floarea soarelui .

După ce au fiert legumele se pasireaza , se adauga semintele de canepa si fl.soarelui , împreuna cu lapte vegetal sau apa calda ,sare,boia, și se mixeaza.

- Piept de pui /curcan la grill 150 gr -1 felie cat palma (fără ulei) și legume mix la wok sau cu salata iceberg, rosii, castraveti, ardei, ceapă verde cozi.
- File de somon 100 gr /pastrav sau conservă ton cu paste integrale fără gluten 100 gr si sos de roșii +condimente
- Barcute de dovlecel umplut cu carne de pui cubulete + legume preferate+sos roșii natural +parmezan și gratinat pe deasupra
- Tocanita de cartofi cu semințe de quinoa (quinoa are nevoie de 15 min de fierbere) si canepa –ptr proteina
- Orez brun sau taitei cu fructe de mare și curry (se calesc fructele de mare cu usturoi in puțin ulei de măsline se adaugă praf curry și 70-100 ml smantana vegetala si se adaugă orezul fiert). In loc de curry și smantana se poate adăuga sos rosii (natural)
- Supa de legume fara smantana + 1 salata orientala de cartofi cu ciuperci, ceapă, castraveciori sau ardei murat + ou fiert + ulei de măsline .
- Salata greceasca (telemea sau branza slaba,tofu, ardei roșu, castraveți, roșii, ceapă cozi verzi, măsline , la care se adaugă seminte canepa sau de quinoa fierte)

GUSTARE : După gustare se poate bea un Ceai Dietetic sau cu Turmeric-Scortisoara-Ghimbir , pe cat posibil neindulcit (cel mult puțină miere sau zahăr de cocos).

- Oleaginoase (nuci/migdale/alune nesarate sau unt de arahide) + 1 fruct la alegere (2 felii ananas/1 banana /1 portocala /3 prune uscate sau smochine)
- Iaurt cu musli sau ovaz (opțional seminte in sau susan recent macinate)
- Baton proteic 1 buc
- 1-2 buc de fructe sau bastonase de legume de rontait (morcov,ardei,castravete)
- Shake de la micul dejun .

Ex: 250 ml lapte vegetal,1 pumn de fructe de pădure, cacao raw sau cioco amara , semințe.Toate se mixeaza.

CINA : La alegere 1 - se poate consuma și o parte din mancarea de la pranz daca iti mai ramane

Dacă nu iti e deloc foame poți să bei un ceai din cele indicate .

- Supa crema de ciuperci cu usturoi (se poate adăuga lapte veg.)
- Supa crema de brócoli (se poate adăuga lapte veg.)

- Salate usoare (la care poti adauga semințe ca și proteina)
- Supa crema de dovleac copt
- Supa de roșii sau suc de rosii
- Supa de varza fara smantana grasa
- Supa de legume

SAPTAMANA 3 SI 4

Reține secretul principal sa mananci la ore regulate, pe cât posibil. Însă nu va fi condiționantul scăderii in greutate. Cand ești plictisită ocupă-ti timpul cu alte activități, în loc sa te indrepti către o gustare nesanatoasa (bea 1 -2 pahare de apa). Sucurile detox le poti bea oricând (fie cu micul dejun sau gustare)

LUNI

Dimineața: la trezire 1 pahar 300 ml apa alcalina (apa plata , zeama de la 1/2 lamaie, un varf mic de cutit cu bicarbonat de sodiu , 1 lingurita tarate psilium, miere) . După aprox 25-30 min poți lua micul dejun:

MICUL DEJUN

- Parfait cu fructe si iaurt (se serveste in pahar, in straturi de iaurt, fulgi de ovaz, cocos, semințe mix si fructe, 1 lingură unt de arahide , semințe chia -ele trebuie sa stea sa se hidrateze) .

Îl faci de seara și îl păstrezi la frigider ptr. a se hidrata chia

PRÂNZ (sa păstrezi aprox. ora și alege să fie la 4-5 ore de micul dejun)

- Supa de oase
 - Peste file /fructe de mare cu orez brun sau sălbatic + salata verde (iceberg, rucola...+ roșii măslina+ardei).
- Orezul salbatic/brun se poate înlocui cu mamaliguta în care poți pune în apa care fierbe și puțin quinoa+ sare ulei fl.soarelui presat rece)

GUSTARE

- un pumn migdale /caju/nuci (la alegere) sau/și 1 kiwi
- Smoothie/suc din lista la alegere (verifica și rețetele de sucuri de la sfarsitul meniului)

CINA (sa pastrezi ora . Sa fie cu 2-3 ore înainte de somn)

- Salata capresse cu avocado (roșii, mozzarella, avocado, rucola, ulei de măsline, mix seminte , condimente)
- Ceai cardamom dacă ai pofta mare de mâncare (opțional)

MARȚI

Dimineața: la trezire 1 pahar 300 ml apa alcalina (apa plata , zeama de la 1/2 lamaie, un varf mic de cutit cu bicarbonat de sodiu , 1 lingurita tarate psilium, miere) . După aprox 25-30 min poți lua micul dejun:

MICUL DEJUN

- Omleta 2 ouă legume la alegere (ciuperci, roșii, ardei, ceapă)
- Optional - 1 felie paine integrala sau secara (sa nu fie toast, cu zaharuri)

PRANZ (sa pastrezi aprox. ora și să fie la 4-5 ore de micul dejun)

- 110 gr Paste integrale fără gluten + roșii si busuioc + 70 gr. ton conservă sau fructe de mare + rucola (opțional)

GUSTARE

- ½ rodie / grepfruit /portocala (la alegere)

SAU Suc verde /antioxidant

CINA

- Supa crema de legume + condimente + decor mix de seminte

LISTA DIN CARE ITI POTI CONFIGURA IN MOD LIBER MENIUL

Micul Dejun : la alegere 1 (completare) - important sa faci in asa fel incat mancarea sa arate bine si sa fie gustoasa ptr tine . Poti adauga in cantitati mici ceva pentru ai aduce nota ta personala.

- **Cereale (ovaz+musli+mix seminte) +banane sau fructe padure + lapte vegetal f. zahar de (ovaz.migdale,soya)**
- **laurt 150 gr.**cu 2 % cu (seminte in macinate 1 ling.) + paine prajita integrala+ unt de cocos tartinabil + miere
- **Shake** cu lapte de migdale/nuci/ovăz/soya - 300 ml cu 1 portocala, 2 morcovi, 1 lingura de seminte de canepa, si 1 cm ghimbir razuit (sau după gust)
- **Budinca de chia cu 1 banana/fructe padure/ananas si 20 gr.caju/migdale/nuci/alune , 2-3 patratele ciocolata neagra** (de seara pui 4 linguri chia intr-un sake cu 200 ml lapte vegetal , si il agiti de mai multe ori ptr a nu se lipi intre ele semintele , după care lasa-le peste noapte in frigider. Dimineata ii adaugi banana ,caju si ciocolata.

Batoane proteice ptr 2 -3 zile, se pastreaza în tapper în frigider :

- 1 pumn nuci,

- 1 lingurita seminte in,
- 5-6 smochine fără samburi –in loc de zahăr,
- 2 linguri fulgi de cocos,
- 1 cană de ovăz /secara germinat in apa 10 min,
- 1 lingură ulei/unt de cocos extra virgin
- 2 lingurite seminte de canepa ,
- 1 lingurita mica spirulina pudra daca ai
- Le dai prin blender sa ramana la mărimea pe care o doresti . Daca e prea seaca si nu se leaga adauga 2-3 linguri ulei de cocos sau puțin lapte vegetal .
- **2-3 felii Bruschete cu roșii ,busuioc, ulei măsline, usturoi la alegere + semințe de canepa**
- **Ou fiert + ½ avocado + roșii sau castraveți + seminte canepa+paine prajita** integrala (kaufland , fără paine toast care are mult zahăr) + o cană de lapte vegetal

- **SUC VERDE :**

- 1 cană de lapte de migdale f. zahăr,
- 1 linguriță pulbere lucerna si 1 broccoli sau orz verde pulbere
- 1 lingurita chlorella sau spirulina ,
- Patrunjel,
- Seminte canepa, măr verde, lamaie,
- 1 linguriță ulei de cocos extra virgin).

Dacă nu îți place vreun ingredient , poți sa il excluzi . Poți să-l faci mai lichid sau mai gros . Se poate încerca și cu apă in loc de lapte vegetal.

- **Shake Green Detox:**

250 ml lapte vegetal

20 gr seminte canepa (1 lingură mai mare)

1 avocado

1 banana

½ lingurita spirulina pudra

½ lingurita chlorella

- **Terci de ovăz** (pune apa sau lapte vegetal, chia si banane sau fructe de pădure, scortisoara, miere sau polen crud, ciocolata neagra sau boabe crispy cacao , seminte de canepa 1 lingură)

- Crackers + crema de avocado + somon afumat+castravete/rosii
- Paine seara /integrala prajita cu jambon de curcan + ulei de masline + (rosii,salată, ardei, castraveți la alegere)

- Clatite proteice cu afine/magiun de prune fara zahar

Reteta :

- 3 Albusuri de ou
- 1 plic proteic
- ½ ceasca cu faina din fulgi de ovaz- se dau prin blender pana se obtine faina
- ½ banana
- 1 lingurita praf de copt
- afine sau magiun de prune fara zahar

Se amesteca albusurile cu faina de ovaz, pudra proteica,banana, si praful de cop. In tigaia incinsa se adauga ½ polonic aluat .Pentru servire se pot pune afine , stropi de sirop agave , banana sau magiun prune + scorțișoară

- Ou fiert + crackers +cu salata de rosii ,castraveti si branza telemea + semințe mix

PRANZ : LA ALEGERE 1 De precizat ca se pot consuma ca si gustare 2 fructe înainte de prânz cu 30 min. (conțin minerale,enzime,vitamine)

Supa de oase

- Piure de dovlecei sau dovleac sau cartofi dulci cu seminte de fl.soarelui si canepa (200 gr dovleac sau dovlecel+200 gr.morcov lapte vegetal sau apa, boia, 1 lingura seminte canepa semințe floarea soarelui .

După ce au fiert legumele se pasireaza , se adauga semintele de canepa si fl.soarelui, împreuna cu lapte vegetal sau apa calda ,sare,boia, și se mixeaza.

- Piept de pui /curcan la grill 150 gr -1 felie cat palma (fără ulei) și legume mix la wok sau cu salata iceberg,rosii,castraveti,ardei ,ceapa
- File de somon 100 gr/pastrav sau conservă ton cu paste integrale 100 gr si sos de roșii +condimente
- Barcute de dovlecel umplut cu carne de pui cubulete + legume preferate+sos roșii natural +parmezan si gratinat pe deasupra
- Tocanita de cartofi cu semințe de quinoa (quinoa are nevoie de 15 min de fierbere) și canepa –ptr proteina
- Orez brun sau taitei cu fructe de mare si curry (se calesc fructele de mare cu usturoi în puțin ulei de masline se adauga praf curry si 70-100 ml smantana vegetala si se adaugă orezul fiert). În loc de curry si smantana se poate adăuga sos rosii (natural)

- Supa de legume fara smantana + 1 salata orientala de cartofi cu ciuperci,ceapa, castraveciori sau ardei murat + ou fiert + ulei de măsline .
- Salata greceasca (telemea sau branza slaba,tofu, ardei rosu,castraveti,rosii,ceapa,masline , la care se adauga seminte canepa sau de quinoa fierte)
- Piept de curcan la grill sau cuptor cu sos ciuperci (fara ingrosala cu faina) si mamaliguta
- Musaca de vinete cu carne de curcan
- Varza calita cu quinoa si piept de pui 150 gr
- Tigaie picantă cu fasii de pui in sos soia si legume si sos de rosii
- Ostropel de pui cu mamaliga (pulpe de pui /piept cu sos/suc de rosii (preferabil de casa) + ceapă+usturoi +condimente , fără ingrosala de făină)

GUSTARE : După gustare se poate bea un Ceai Dietetic sau cu Turmeric-Scortisoara-Ghimbir , pe cat posibil neindulcit (cel mult puțină miere sau zahăr de cocos).

- Oleaginoase (nuci/migdale/alune nesarate sau unt de arahide) + 1 fruct la alegere (2 felii ananas/1 mar/ 1gutui/ 1portocala/ 3 prune uscate sau smochine)
- Iaurt cu musli sau ovaz (opțional seminte in sau susan macinate)
- Baton proteic 1 buc
- 1-2 buc de fructe sau bastonase de legume de rontait (morcov,ardei,castravete)
- Shake de la micul dejun .

Ex: 250 ml lapte vegetal, 1/2 măr, 1 pumn de fructe de pădure, cacao raw sau cioco amara , semințe. Toate se mixeaza.

- 1-2 fructe de același fel la alegere (mar/portocala/ananas/afine/grapefruit)

CINA : La alegere 1 (se poate consuma si o parte din mancarea de la pranz daca iti mai ramane). Daca nu iti e deloc foame poti sa bei un ceai din cele indicate .

- Supa crema de ciuperci cu usturoi (se poate adăuga lapte veg.)
- Supa crema de brócoli (se poate adăuga lapte veg.)
- Salate usoare (la care poti adauga semințe ca si proteina)
- Supa crema de dovleac copt
- Supa de roșii sau suc de rosii
- Supa de varza fara smantana grasa
- Supa de legume
- Salată cu ton si avocado (roșii, conservă ton, baby spanac + salată iceberg, ulei de măsline, avocado, măsline)
- Salată de cuscus + quinoa (fierte prealabil)+condimente , piept de pui la grill si legume la alegere + salată verde .

RETETE DE SUCURI DETOX/ANTIOXIDANTE/HEPATOPROTECTOR

SUC PENTRU IMUNITATE :

- 2 kiwi
- 2 mere verzi
- rădăcina de ghimbir 1 cm, după gust
- zeama de lamaie
- ½ lingurita spirulina
- 1 rondea ananas

SUC HEPATOPROTECTOR -puternic antioxidant

- 1 sfecla rosie
- 2 morcovi mari
- 1 mar
- suc de lămâie după gust

SUC ALCALINIZANT (se adauga apa cat se considera necesar si se blenduieste impreuna cu următoarele ingrediente)

- 1 lamaie fara coaja
- 1 legatura de patrunjel
- 1 mână de frunze de spanac (sau congelat)
- 3 tije de telina apio
- 1 mar
- 1 linguriță semințe de canepa
- opțional spirulina

SUC VERDE DETOXIFIANT ptr 2-3 portii (se adaugă apa sau lapte vegetal fara zahar)

- 1 lingura cu varf pudra de brócoli (sau brocolli congelat)
- 50 gr spanac
- 1 lingurita pudra de orz si lucerna
- o mana patrunjel
- 2 tije tulpina apio
- 1/2 lingurita spirulina
- suc de lamaie –optional după gust



Reconectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru