



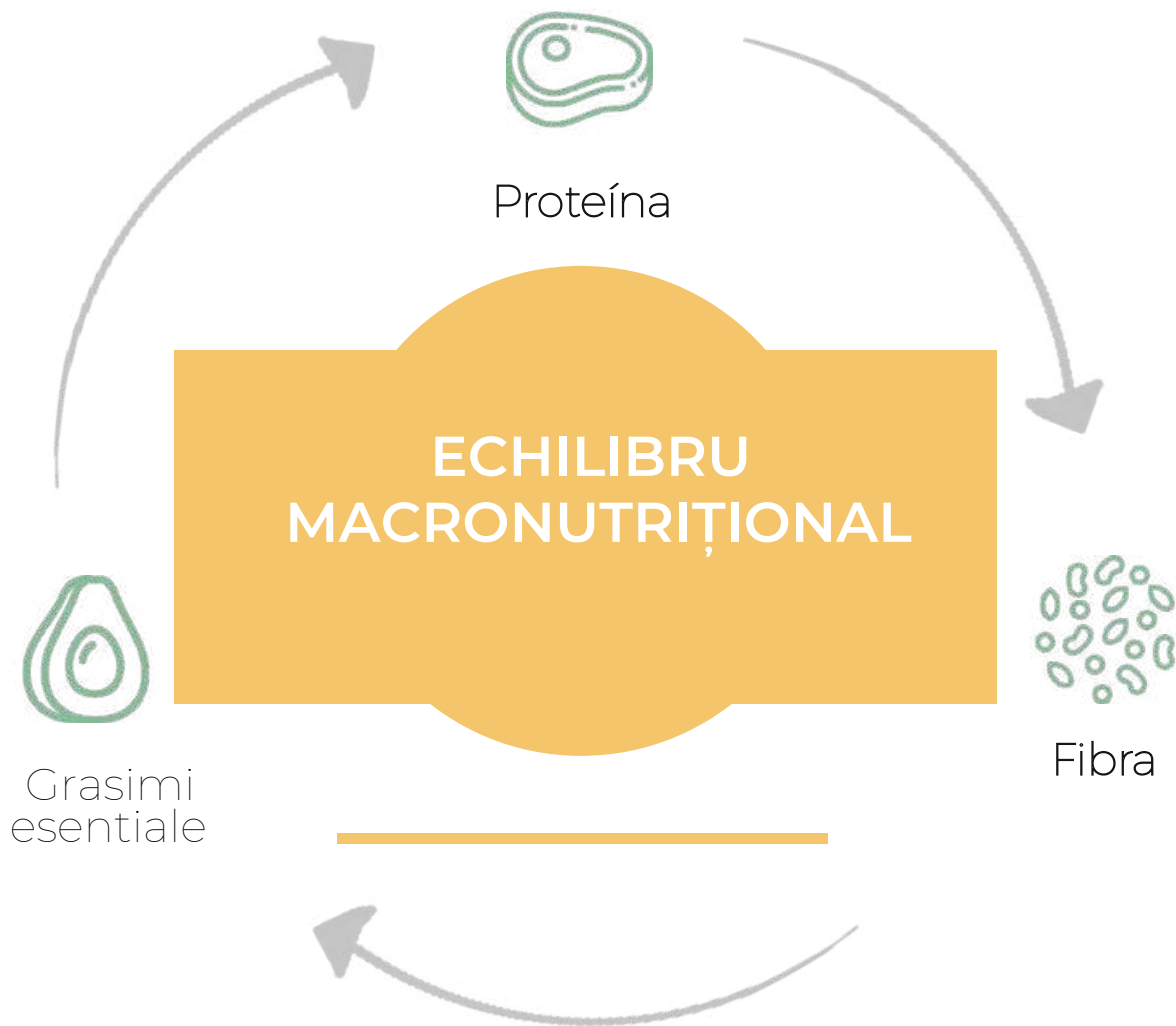
HARTA EXPERIMENTALĂ ECHILIBRUL MACRONUTRIȚIONAL



RESETAREA METABOLISMULUI 21 ZILE

WWW.ANAMARIAZIDARU.COM

Cheia pentru a preveni și a inversa afecțiunile de sănătate



Ideal de aplicat în toate la toate porțiile de mâncare (minim mic dejun , gustare și prânz)

Echilibru Macronutrițional

Simptomele unei deficiențe de proteină

- Iritabilitate
- Oboseală
- Memorie proastă
- Foame intensă
- Mâncare excesivă
- Incapacitate de a pierde în greutate
- Pierderea tonusului muscular
- Digestie deficitară
- Circulație deficitară
- Senzație de frig
- Abdomen balonat
- Probleme de somn
- Depresie
- Regenerarea lentă a plăgii
- Dureri de cap
- Dorință sexuală scăzută
- Slăbiciune

Analizează care dintre aceste simptome ai în prezent sau ai experimentat în ultimele 6 luni.

Dacă ai mai mult de 3 simptome, atunci ai o deficiență de **PROTEINĂ**

Plan de acțiune :

Analizează care este sursa actuală de proteine în micul dejun, prânz și cină.

În următoarele două săptămâni, încearcă să crești cantitatea de proteine în fiecare dintre mesele tale

Observă-te și dacă simptomele nu se ameliorează, experimentează cu un alt macronutrient.

Te încurajez să nu faci o obsesie pentru cantități.

TOTUL E UN EXPERIMENT

- Incapacitatea de a pierde în greutate
- Oboseală
- Iritabilitate
- Constipație (a avea o mișcare intestinală de mai puțin de 1 dată pe zi)
- Piele uscată sau grasă
Păr uscat, fragil Ochi roșii
- Dispoziție proastă sau schimbări de dispoziție
- Amenoree (pierderea menstruației)
- Ciclu menstrual neregulat Foame constantă
- Poftă de mâncare pentru grasimi, prăjeli sau fast food
- mătreață consumatoare
- Dorință sexuală scăzută
- Incapacitate de concentrare
- Sete
- Ochi uscați
- Unghii deteriorate

SIMPTOMELE UNEI DEFICIENȚE DE GRASIMI ESENȚIALE

Analizează care dintre aceste simptome ai în prezent sau ai experimentat în ultimele 6 luni.

Dacă ai avut sau ai măcar 3 din aceste simptome gândește-te să completezi meniul tău cu grăsimi esențiale

Planul de Acțiune :

Analizează care este actuală sursa de grăsimi esențiale în meniul tău

În următoarele două săptămâni, încearcă să crești cantitatea de grăsimi esențiale la fiecare dintre mesele tale .

Observă-te și dacă simptomele nu se ameliorează, experimentează cu un alt macronutrient.

Te încurajez să nu faci o obsesie pentru cantități.

TOTUL E UN EXPERIMENT

Simptomele unei deficiențe de carbohidrați BUNI

- Foame intensă
- Foame constantă
- Pofta (în special pentru alimente bogate în carbohidrați)
- Schimbări de dispoziție
- Iritabilitate
- Constipație (în cazul deficienței de fibre)

Analizează care dintre aceste simptome ai în prezent sau ai experimentat în ultimele 6 luni.

Dacă ai avut sau ai măcar 3 din aceste simptome gândește-te să completezi meniul tău cu carbohidrați de bună calitate, având fibră (verdeturi, legume, leguminoase, cereale integrale -dacă le tolerezi).

Carbohidrații sunt mai diferiți față de proteine și grăsimile esențiale, calitatea lor e foarte importantă. Însă un exces de carbohidrați poate aduce anumite simptome.

Uită-te în tabel și vezi ce poți alege



Reconectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

www.anamariazidaru.com

Facebook: [Re-Conectarea Emotiilor Nutritive](#)