

TERMÉKENYSÉGFOKOZÓ PROGRAM

VÉRCUKOR-SZABÁLYOZÁS



INZULIN-REZISZTENCIA Nőgyógyászati tünetek

- rendszertelen ciklus, hosszú ciklusok
- ciszták, PCO
- bennragadt tüszők
- meddőség
- szőrösödés, hajhullás
- "úszógumi"

Tévhitek:

- vékonyakat nem érinthet
- minden tüntnek fenn kell állnia
- nem édességfüggőt nem érinthet

A TÜNETEK

SYMPTOMS OF PCOS



TERMÉKENYSÉGFOKOZÓ PROGRAM

VÉRCUKOR-SZABÁLYOZÁS



A MEGFELELŐ CUKOR-HÁZTARTÁS

MIBŐL MENNYIT?



TERMÉKENYSÉGFOKOZÓ PROGRAM

VÉRCUKOR-SZABÁLYOZÁS



JÓ CUKOR-HÁZTARTÁS

A MEGOLDÁS

A MEGFELELŐ ÉTREND = MEGFELELŐ TÁPANYAG KOMBINÁCIÓK + MEGFELELŐ IDŐZÍTÉS

Segítő ételek (értékes mikrotápanyagok!):

- flavonoidban és krómban gazdag ételek:
 - étcsokoládé (30-40 g, min. 60% kakaótartalom), **nyers kakaópor**
 - magas magnéziumtartalmú ételek: - hipoglikémia ellen
 - **spenót, halfélék, bab** (előzetesen beáztatva)
 - természetes inositol-tartalmú ételek:
 - **zab, mandula, dió** (mind előzetesen beáztatva)
 - vércukor-szint csökkent emelkedésért:
 - **fahéj**
 - sejtmembránok egészségéért: Omega-3 (vadvízi tengeri), Q10
 - **szardínia, hering + lazac, makréla + marha, sertés**
 - oleuropein polifenol + egyszeresen telítetlen zsírsav (+omega-3)
 - **olívaolaj** - segíti az anyagcserét, csökkenti a vércukorszintet és koleszterinszintet, a cukorbetegség kialakulásának esélyét
- Jó tudni: A polifenolok hatása fokozódik az omega-3 zsírsavakban gazdag ételek hatására (halolaj+olívaolaj együtt)

TERMÉKENYSÉGFOKOZÓ PROGRAM

VÉRCUKOR-SZABÁLYOZÁS

A MEGFELELŐ ÉTREND

ÚJ ÉTREND-ÚJ SZOKÁSOK

ÍGY KEZDJ BELE

Reggeli

A **bőséges reggeli előnyei** Daniela Jakubowicz professzor (Tel Aviv) PCOS és reggeli - IR csökkenése, termékenység javult, mind a testszörzet, a hajhullás, az akné csökkent, 2.típusú diabétesz csökkent

Reggeli ötletek hétköznapra

- Avokádókrém
 - Vadlazac és humusz
 - Vadazac tojással újhagymával, spenóttal, és sütőtökkel/édesburgonyával
 - **Tojás**, zöld pestóval, édesburgonyával
 - Mandulakrém vagy gesztenye almával / bogyós gyümölcsökkel
 - Zabpehely kókuszkrémmel
 - Pármai / serrano sonka olajbogyóval, salátával
 - Tápiókapuding bogyós gyümölcsökkel, kókusztejszínnel
- + turmix