



5 pirmi žingsniai geresnei savijautai

PRAKTINIS GIDAS MOTERIMS

Dažnai norime keisti savijautą greitai – per dietas, papildus ar stiprią discipliną. Tačiau kūnas veikia kitaip.

Pirmiausia reikia sukurti stabilų pagrindą.

Šie žingsniai yra paprasti, bet būtent nuo jų prasideda realūs pokyčiai – energijoje, hormonų balanse ir kasdienėje savijautoje.

1 . Stabilizuokite cukraus kiekį kraujyje



Nestabilus cukraus kiekis kraujyje dažnai pasireiškia nuovargiu, dirglumu, saldumynų poreikiu ir energijos kritimais.

- Kiekviename valgyme įtraukite baltymus (kiaušiniai, žuvis, mėsa, ankštiniai)
- Pridėkite gerųjų riebalų (avokadas, alyvuogių aliejus, riešutai)
- Venkite valgyti tik angliavandenius (pvz., vien vaisius ar užkandžius)



2 . Palaikykite nervų sistemą



Nuolatinis stresas neleidžia organizmui atsistatyti.

- Skirkite bent 10 minučių per dieną lėtam kvėpavimui ar tylai
- Rinkitės ramius pasivaikščiojimus vietoj intensyvios veiklos, jei jaučiate nuovargį
- Mažinkite informacinį triukšmą (telefonas, socialiniai tinklai)



3 . Mažinkite uždegimą per mitybą



Lėtinis uždegimas gali pasireikšti pilvo pūtimu, odos problemomis, nuovargiu.

- Mažinkite perdirbtą maistą ir cukrų
- Didinkite daržovių kiekį kasdien
- Rinkitės kokybiškus baltymus ir natūralius riebalus



4 . Atstatykite mikroelementus



Mineralai ir mikroelementai yra būtini energijos gamybai ir nervų sistemos veiklai.

- Gerkite pakankamai vandens
- Rinkitės mineralais turtingą maistą
- Atkreipkite dėmesį į nuovargį, mėšlungį, silpnumą – tai gali būti trūkumo ženklai



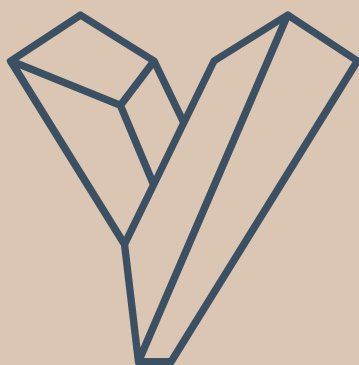
5 . Kurkite palaikančią aplinką



Ilgalaikiai pokyčiai vyksta tada, kai aplinka palaiko jūsų pasirinkimus.

- Planuokite maistą iš anksto
- Turėkite namuose kokybiškų produktų
- Būkite tarp žmonių, kurie palaiko jūsų gyvenimo būdą





Atminkite – nereikia keisti visko iš karto.

**Pasirinkite vieną ar du žingsnius ir
pradėkite nuo jų.**

**Nuoseklumas, o ne tobulumas, kuria tikrą
savijautos pokytį**

<https://wellyou.lt>



Kaip surinkti pakankamai baltymų mityboje

Baltymai yra būtini ne tik raumenims.
Jie svarbūs tavo energijai, hormonų balansui ir
sotumui.

Kiek baltymų reikia?



1.6–2 g / kg kūno svorio per dieną

Pvz.:

60 kg → 95–120 g baltymų per dieną



Kodėl tai svarbu?



- Stabilus cukraus kiekis kraujyje
- Mažesnis potraukis saldumynams
- Ilgesnis sotumo jausmas
- Palaikoma raumeninė masė



Kaip lengvai surinkti?



Įtrauk baltymus į kiekvieną valgymą

Pavyzdys:

- Pusryčiai: kiaušiniai / tofu
- Pietūs: mėsa / žuvis + daržovės
- Vakarienė: baltymai + daržovės
- Užkandis: riešutai / kiaušinis / ankštiniai



Geri baltymų šaltiniai



- Kiaušiniai
- Žuvis
- Mėsa
- Ankštiniai
- Tofu, tempeh

Taisyklė:

Jei lėkštėje nėra baltymų – tai ne pilnas valgis.

Kiek judėjimo reikia per dieną?



Judėjimas – būtina geros savijautos dalis, ne tik sportas.

Kiek reikia?

7 000–10 000 žingsnių per dieną

2–3 treniruotės per savaitę



Kodėl tai svarbu?



- Daugiau energijos
- Geresnė nuotaika
- Hormonų balansas
- Kokybiškesnis miegas



Nuo ko pradėti?



- Kasdien 20–30 min pasivaikščiojimas
- Lengvi jėgos pratimai 2x per savaitę
- Daugiau judėjimo dienoje (laiptai, ėjimas)

Taisyklė:

Geriau mažai, bet kasdien – nei intensyviai ir retai.



Subalansuoti pusryčiai



Tinkami pusryčiai padeda išlaikyti energiją ir sotumą visą rytą.

Pusryčių formulė:

Baltymai + riebalai + skaidulos



Greitas receptas



Ingredientai:

- 3 kiaušiniai
- Daržovės (špinatai, pomidorai, paprika, brokoliai, svogūnai)
- ½ avokado
- Alyvuogių aliejus

Paruošimas:

- Apkepink daržoves
- Įmušk kiaušinius
- Patiek su avokadu



Kodėl tai veikia?



- Stabilus cukraus kiekis kraujyje
- Ilgesnis sotumas
- Mažiau užkandžiavimo

Taisyklė:

Saldūs pusryčiai dažnai sukelia energijos kritimą.





Atminkite – nereikia keisti visko iš karto.

**Pasirinkite vieną ar du žingsnius ir
pradėkite nuo jų.**

**Nuoseklumas, o ne tobulumas, kuria tikrą
savijautos pokytį**

<https://petrule.fit>
