

# 30

## DIENŲ

### MITYBOS IR LIFESTYLE GIDAS

---

Funkcinės medicinos įkvėpti principai energijai, virškinimui, kraujo cukraus stabilumui ir kasdieniam atsistatymui.

*Baltymai • skaidulos • mikrobiota  
mineralai • miegas • ritmas*



#### PASTABA

Šis gidas yra edukacinis. Individualiems sveikatos klausimams, diagnozėms, nėštumui, vaistams ar papildams - pasitarkite su gydytoju ar kvalifikuotu specialistu.

# TURINYS

---

01 ĮVADAS

---

02 PAGRINDINIAI FUNKCINIAI PRINCIPAI

---

03 MITYBOS PRINCIPAI

---

04 LĖKŠTĖS MODELIS

---

05 MAISTO GRUPĖS

---

06 PAVYZDINIS DIENOS PLANAS

---

07 UŽKANDŽIŲ IDĖJOS

---

08 HIDRATACIJA IR MINERALAI

---

09 LIFESTYLE PRINCIPAI

---

10 MIEGAS IR ATSISTATYMAS

---

Atnaujinta versija: daugiau funkcinių principų, mažiau griežtų taisyklių, daugiau dėmesio kraujo cukraus stabilumui, mikrobiotai, mineralams, miegui ir tikram maistui.



# 01

## ĮVADAS

---

Šios 30 dienų nėra apie griežtas taisykles ar kalorijų kontrolę. Tai apie kūno sistemų stabilizavimą: kraujo cukrų, virškinimą, nervų sistemą, miegą ir uždegiminių procesų mažinimą.

Funkcinės medicinos požiūris klausia ne tik „ką valgyti?“, bet ir „kas palaiko mano kūno sistemas?“. Todėl šiame gide daugiau dėmesio skiriame tikram maistui, baltymams, skaiduloms, mineralams, mikrobiotai, miegui, šviesai, judėjimui ir savistabai.

*Tikslas - ne tobulumas, o stabilumas, kuris kartojamas kasdien.*



# 02

## PAGRINDINIAI FUNKCINIAI PRINCIPAI

---

Šie 8 principai padeda kurti stabilias sistemas: gliukozės balansą, virškinimo ritmą, sotumą, mineralų atsargas ir geresnį atsistatymą.

- 1 Baltymai kiekviename valgyme
- 2 Daržovės kasdien: ypač brokoliai ir žalumynai
- 3 Lėti angliavandeniai iš tikro maisto
- 4 Skaidulos ir mikrobiota
- 5 Sveikieji riebalai be baimės
- 6 Hidratacija ir mineralai
- 7 Miegas ir cirkadinis ritmas
- 8 Judėjimas + nervų sistemos ramybė



# 03

## MITYBOS PRINCIPAI

---

Subalansuota mityba - tai ne griežtos taisyklės, o sąmoningi pasirinkimai, kurie palaiko energiją, žarnyną ir ilgalaikę savijautą.

1

### Kraujo cukraus stabilumas

Pirmausia baltymai, daržovės ir riebalai. Saldus maistas vienas pats dažniau kelia energijos svyravimus.

2

### Angliavandeniai iš tikro maisto

Nerekomenduojame remtis pilno grūdo makaronais. Rinkitės šaknines daržoves, moliūgą, grikius, avižas, lęšius ar pupeles.

3

### Skaidulos ir mikrobiota

Kasdien įtraukite brokolius, lapines daržoves, uogas, sėklas ir ankštinius. Skaidulos maitina gerąsias žarnyno bakterijas.

4

### Sveikieji riebalai

Alyvuogių aliejus, avokadas, riešutai, sėklos, alyvuogės ir riebi žuvis padeda sotumui ir lėtesniam gliukozės kilimui.

5

### Polifenoliai ir spalvos

Brokoliai, moliūgas, burokėliai, uogos, žolelės ir prieskoniai suteikia įvairovės bei antioksidantų.



# 04

## LĖKŠTĖS MODELIS

*Funkcinis, gliukozę stabilizuojantis modelis*

### 1/2 DARŽOVĖS

Brokoliai, lapiniai žalumynai, kopūstai, agurkai, cukinijos. Kuo daugiau spalvų - tuo geriau.

### 1/4 BALTYMAI

Žuvis, kiaušiniai, paukštiena, jautiena, ankštiniai, tofu; fermentuoti pieno produktai, jei tinka.



### 1/4 LĖTI ANGLIAVANDENIAI

Šakninės daržovės, saldžiosios bulvės, burokėliai, morkos, moliūgas, griekiai, quinoa.

### RIEBALAI + FERMENTUOTI

Alyvuogių aliejus, avokadas, riešutai, sėklos; raugintos daržovės ar kefyras, jei toleruojate.

Pastaba: pilno grūdo makaronai nėra šio modelio akcentas. Angliavandeniams prioritetas - daržovės, šakninės daržovės, moliūgas, griekiai ir ankštiniai.

# 05

## MAISTO GRUPĖS

---

1

### Baltymų šaltiniai

Vištiena, kalakutiena, jautiena, žuvis, kiaušiniai, graikiškas jogurtas, kefyras, varškė, tofu, tempeh, ankštiniai.

2

### Lėti angliavandeniai

Šakninės daržovės, moliūgas, saldžiosios bulvės, burokėliai, morkos, griekiai, bolivinė balanda, avižos, lęšiai, pupelės.

3

### Daržovės ir polifenoliai

Brokoliai, kopūstinės daržovės, lapiniai žalumynai, uogos, žolelės, prieskoniai ir spalvingos daržovės.

4

### Sveikieji riebalai

Alyvuogių aliejus, avokadas, riešutai, sėklos, alyvuogės, lašiša, sardinės.

5

### Fermentuoti ir prebiotiniai

Raugintos daržovės, kefyras ar jogurtas, jei toleruojate. Prebiotikai: svogūnai, česnakai, smidrai, ankštiniai.



● *Spalvinga lėkštė - subalansuota gyvybė.*

# 06

## PAVYZDINIS DIENOS PLANAS

---

### Ryto pradžia

Vanduo + žiupsnis mineralų ar citrina. 5-10 min. natūralios šviesos lauke.

1

### Pusryčiai

Kiaušiniai su brokoliais ar špinatais, avokadu ir moliūgų sėklomis.  
Alternatyva: graikiškas jogurtas su uogomis, chia ir riešutais.

2

### Pietūs

Lašiša arba vištiena, didelė daržovių lėkštė, alyvuogių aliejus, moliūgas arba saldžioji bulvė.

3

### Vakarienė

Baltymas + šiltos daržovės: jautiena, žuvis ar tofu su brokoliais, cukinijomis, burokėliais ar moliūgu.

U

### Užkandžiai

Tik jei tikrai reikia: kefyras, riešutai su uogomis, obuolys su riešutu sviestu, humusas su daržovėmis.

Z

### Vakaro ritmas

Ekranus mažinti 60 min. prieš miegą. Arbata, tempimas, kvėpavimas arba ramus pasivaikščiojimas.



*Maži pasirinkimai šiandien kuria stabilesnę rytojų.*

# 07

## UŽKANDŽIŲ IDĖJOS

---

Užkandis geriausiai veikia tada, kai turi baltymų, riebalų arba skaidulų. Taip jis padeda palaikyti stabilesnę energiją tarp valgymų.



Graikiškas jogurtas / kefyras  
su uogomis, chia ir cinamonu



Obuolys su migdolų arba  
žemės riešutų sviestu



Humusas su morkomis,  
agurkais ir brokoliais



Riešutai, moliūgų sėklos  
ir uogos



Virtas kiaušinis su  
pomidorais ir aliejumi



Kefyras su cinamonu  
arba baltyminis kokteilis

# 08

## HIDRATACIJA IR MINERALAI

---

Nuovargis ne visada reiškia kalorijų trūkumą. Kartais kūnui trūksta skysčių, natrio, magnio ar kalio - ypač po sporto, prakaitavimo, streso ar daug kavos.

H

### Vanduo ryte

Pradėkite dieną vandeniu. Jei daug prakaituojate, įtraukite mineralų.

M

### Mineralai iš maisto

Brokoliai, lapiniai žalumynai, moliūgų sėklos, ankštiniai, avokadas, mineralinis vanduo.

E

### Elektrolitų signalai

Troškulys, galvos svaigimas, mėšlungis ar nuovargis gali būti ženklas stebėti skysčius ir mineralus.

!

### Papildų atsargumas

Papildus rinkitės individualiai, ypač vartojant vaistus ar turint inkstų / širdies ligų.



*Drėkinimas - tai ne tik vanduo. Tai aiškumas,  
energija ir balansas.*

# 09

## LIFESTYLE PRINCIPAI

---

Funkcinis požiūris į savijautą apima ne tik maistą. Šviesa, judėjimas, kvėpavimas ir santykis su stresu tiesiogiai veikia apetitą, gliukozės balansą, virškinimą ir miegą.

1

### Ryto šviesa

10-20 min. natūralios šviesos ryte padeda cirkadiniam ritmui.

2

### Pasivaikščiojimas po valgio

Net 10-15 min. lengvo ėjimo po valgio gali padėti stabiliau jaustis.

3

### Kvėpavimas prieš valgį

Lėtas kvėpavimas 1-2 min. prieš valgį padeda persijungti į virškinimo režimą.

4

### Jėga ir raumenys

2-3 kartus per savaitę įtraukite jėgos pratimus pagal savo galimybes.

5

### Savistaba

Stebėkite energiją, alkį, virškinimą, odą, miegą ir ciklą - kūnas duoda signalus.



# 10

## MIEGAS IR ATSISTATYMAS

---

Kokybiškas miegas yra metabolinės sveikatos pagrindas. Kai miegas prastas, dažniau kyla saldumynų noras, alkio signalai ir streso reakcijos.

1

### Tas pats ritmas

Eikite miegoti ir kelkitės panašiu metu, net savaitgaliais.

2

### Šviesa ryte, tamsa vakare

Ryte - natūrali šviesa; vakare - mažiau ekranų ir ryškių lempų.

3

### Ramus vakaro ritualas

Arbata, knyga, tempimas, kvėpavimas arba šilta vonia.

4

### Vakarienės balansas

Baltymai + šiltos daržovės. Venkite didelių cukraus šuolių prieš miegą.

5

### Vėsus kambarys

Tamsa, vėsesnė temperatūra ir ramus miegamasis padeda atsistatymui.



*Tavo poilsis yra kasdienio  
atsigavimo dovana.*