



SVEIKOS MITYBOS GIDAS

GIDĄ PARUOŠĖ:
SVEIKOS MIYBOS SPECIALISTĖ AISTĖ JASIŪNAITĖ



SVARBIASI
MITYBOS
PRINCIPAI



Vanduo

Vanduo yra vienas svarbiausių sveikos mitybos elementų, Apytiksliai, kiek asmeniškai jums reikia išgerti vandens, galite paskaičiuoti savo svorį padauginę iš 0.035. Tiems, kurie intensyviai sportuoja ar gyvena karšto klimato šalyse, vandens reikės suvartoti dar daugiau

Reguliarumas

Svarbu maitintis reguliariai, kiekvieną dieną panašiomis valandomis, kas 4-5 valandas, kad kūnas žinotų, kada išskirti virškinimo fermentus bei išvengtumėme insulino staigių šuolių

Valgių kiekis

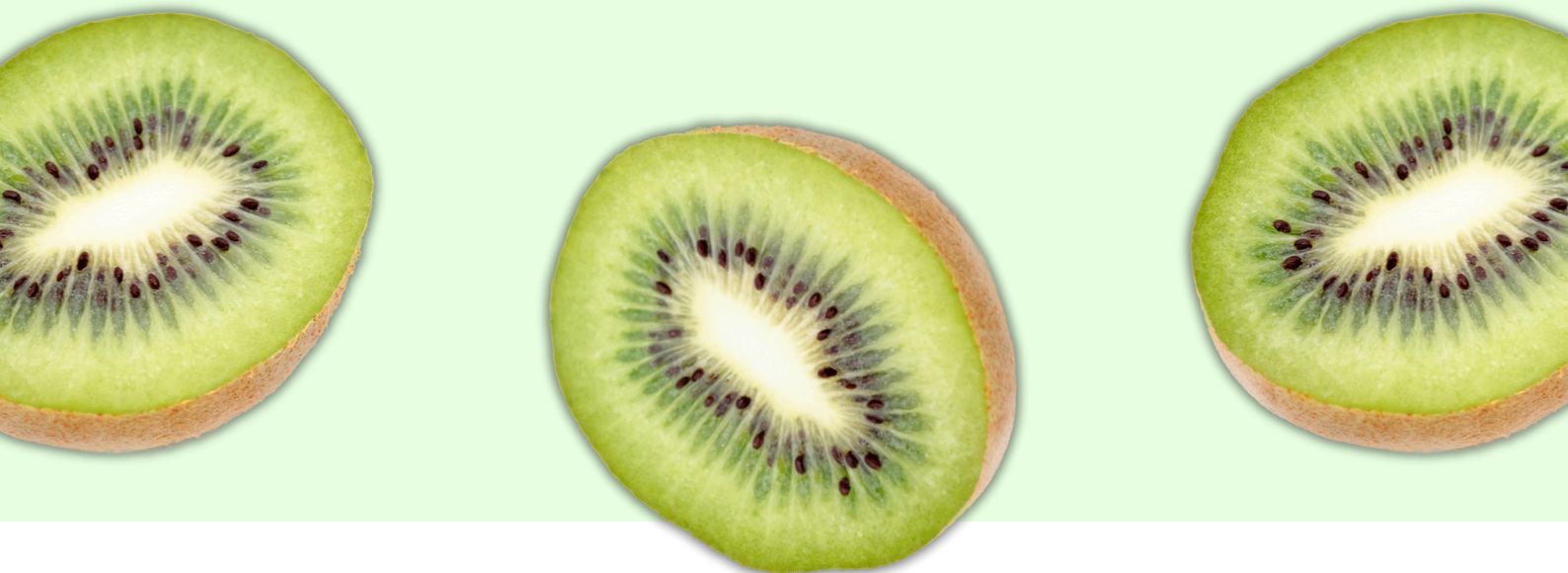
Jūsų dienoje turėtų būti trys pagrindiniai valgiai - pusryčiai, pietūs, vakarienė plus 1-2 užkandžiai tarp pagrindinių valgių.

Valgymo laikas

Pusryčius geriausiai pavalgyti per valandą nuo atsikėlimo, o vakarienę valgyti likus ne mažiau kaip trims valandoms iki miego.

Rekomenduojama, kad tarp vakarienės ir pusryčių būtų apie 12 valandų laiko tarpas.





Valgio sudėtis

Stenkitės, kad pagrindiniuose valgiuose dominuotų baltymų šaltinis, sudėtiniai angliavandeniai, sveikieji riebalai ir daržovės (skaidulos)

Cukrus ir perdirbti maisto produktai

Svarbu kuo labiau sumažinti cukraus, trans-riebalų turinčius, perdirbtus valgius bei produktus - tai visokie sausainiai, saldainiai, traškučiai, patiekalai kepti aliejuje.

Maistą reikėtų gaminti namuose ir vengti jau paruoštų gaminių iš parduotuvių.

Norintiems numesti svorio

Jeigu norima atsikratyti nereikalingų riebalų, reikalingas kalorijų deficitas. Optimaliausias būtų 500 kcal kalorijų deficitas ir 1% kūno svorio kritimas per savaitę

Kava

Kavą vartoti galima, tačiau tai turėtų būti 1-2 puodeliai per dieną, pirmoje dienos pusėje. Jeigu į kavą pilate įprastą pieną, būtina jį pakeisti augaliniu - kokosų, migdolų

KITI FAKTORIAL



Kiti sveikos gyvensenos faktoriai

Norint būti sveikiems, TIK mitybos neužtenka, būtina susitvarkyti ir kitus, tiek pat svarbius gyvenimo faktorius

✦ Miegas

Miegoti reikėtų eiti iki 22h. Miego trukmė - bent 7-8 valandos. Prieš miegą reikėtų vengti ekranų, o ypač mėlynos ekranų šviesos. Vietoj to galima skaityti knygą, rašyti dienoraštį.

✦ Fizinis aktyvumas

Rytą reikėtų pradėti nuo pasivaikščiojimo, savaitėje 3-4 jėgos treniruotės su svoriais, kardio pagal poreikį. Per dieną turėtumėme surinkti 8-10 tūkstančių žingsnių

✦ Papildai

Omega-3 ir Vitamino D trūksta daugeliui. Visus kitus papildus reikėtų naudoti pagal kraujo tyrimų rodiklius ir pasitarus su specialistu.





Streso kontrolė

Su stresu susiduriame visi, tačiau tam, kad jis nevirstu lėtiniu, būtina daryti sąmoningumo praktikas bei rūpintis savo psichine sveikata: meditacija, dėkingumo praktikos, sąmoningas kvėpavimas, dienoraščio rašymas, pokalbis su artimaisiais ar specialistu



Šviesa

Vasaros metu, reikėtų rytą pradėti bent 10-15min saulės šviesoje. Žiemos metu kaip alternatyvą, galima naudoti SAD lempas



Hobiai, poilsis

Gebėjimas atsipalaiduoti ir pailsėti yra būtinas siekiant išlaikyti gerą fizinę ir emocinę sveikatą. Turiningas laikas su draugais, šeima, stalo ar kitų žaidimų žaidimas, bei laikas gamtoje gali būti puikus būdas atsipalaiduoti.

Ramus vakaras su žvakėmis, šilta vonia ir gera knyga taip pat gali padėti atgauti jėgas. Jei mėgstate aktyvų poilsį, rinkitės mėgstamus hobius – svarbiausia, kad veikla teiktų džiaugsmą ir laimę.

Kaip turėtų atrodyti mityba?



PUSRYČIAI

Pusryčiams geriausiai tinka baltymų ir gerųjų riebalų derinys. Jeigu nėra atsparumo insulinui – galima valgyti ir sudėtinus angliavandenius.

Rekomedaciniai kiekiai (moterims)

- 2-3 kiaušiniai
- 50-60g avižų, grikių ar kinva
- 1-2 riekelės duonos
- Pusė avokado
- Pusė banano / 1 obuolys, kivis
- 1-2 saujos uogų
- Kaušelis proteino
- Šaukštelis riešutų sviesto, sėklų
- Saujalė riešutų
- 150g daržovių



- Įvairiai ruošti kiaušiniai su avokadu, sėklų duona ir daržovėmis
- Sėklų duonos sumuštiniai su sūdyta lašiša ar tunu ir humusu, daržovės
- Avižinė košė su įvairiais priedais
- Grikių košė su pievagrybiais, daržovėmis ir kiaušiniu
- Chia pudingas su baltymais, augaliniu pienu, bananu/uogomis, sėklomis
- *Healthy Bowl*: daržovės, kiaušinis, avokadas, sėklos, alyvuogių aliejus
- Grikių blynai (grikių miltai, kiaušinis, bananas, augalinis pienas) ir šviežiomis uogomis.
- Šakšuka: kepti kiaušiniai su pomidoru, paprikomis
- Kinvos košė su migdolų pienu, cinamonu ir obuoliu
- Blyneliai: avižos, kiaušinis, bananas su trintomis uogomis

UŽKANDŽIAI

Užkandžiams tiks įvairūs vaisiai, uogos, riešutai, daržovės, sėklų duona su avokado ar avinžirnių užtepėle. Jeigu užkandžius rinksitės pieno produktus, juos geriau valgyti antroje dienos pusėje

Užkandis tarp pusryčių ir pietų:

- 1 Vaisius + saujelė riešutų
- 1 Saujelė džiovintų vaisių/uogų (be pridėtinio cukraus) + saujelė riešutų
- Traputis su riešutų sviestu + bananas/braškės
- 1 vaisius + juodo šokolado skiltelė
- Proteininis batonėlis (max 1-2 kartus per savaitę)
- Įvairūs glotnučiai
- Saujelė uogų + saujalė riešutų

Užkandis tarp pietų ir vakarienės:

- 3-4 datulės su riešutų sviestu
- Grūdėta varškė su uogomis
- Namie gamintas becukris avižinis sausainis
- Namie gamintas energetinis kamuoliukas
- Humusas su morkų, agurko, saliero lazdelėmis
- Sumuštinis su plėšyta vištiena
- Kietojo sūrio 3-4 gabalėliai su keleta vynuogių
- Pilno grūdo tortilija su vištiena, daržovėmis



PIETŪS

Pietus turėtų sudaryti baltymai + sudėtiniai angliavandeniai ir nedidelė dalis gerųjų riebalų.

Rekomendaciniai kiekiai (moterims)

- 150-200g liesos žuvies, mėsos
 - 100g riebesnės mėsos, žuvies
 - 100g tofu
 - 50g ankštinių - pupelės, avinžirniai (kiekis nevirtų)
 - 50-60g kruopų (kiekis nevirtų)
 - 5-10g (šaukštelis) kokosų aliejaus/ghee sviesto kepimui arba alyvuogių aliejus salotoms / pusė avokado
 - 150g daržovių
-
- Liesos mėsos juostelės su kruopomis/pilno grūdo (p.g) makaronais/ bulvėmis + daržovės + šaukštelis gerųjų riebalų
 - Balta žuvis su kruopomis/p.g. makaronais/bulvėmis, daržovės + šaukštelis gerųjų riebalų
 - Liesos jautienos kotletukai su kruopomis/p.g. makaronais/bulvėmis, daržovės + šaukštelis gerųjų riebalų
 - Troškiny: Liesos mėsos gabaliukai apkepti su prieskoniais, grybais, šaldytomis daržovėmis, kruopos, šaukštelis gerųjų riebalų
 - Avinžirniai pakepti keptuvėje su šaukštu pomidorų pastos, prieskoniais su kruopomis/p.g. makaronais/bulvėmis, daržovės, pusė avokado
 - Maltos mėsos troškiny su įvairiomis daržovėmis, grybais, kruopomis/p.g. makaronais, žiupsniu džiuogo sūrio
 - Krevetės apkeptos su česnaku, žolelėmis + kruopos/p.g. makaronai/bulvės + šaukštelis gerųjų riebalų
 - Tofu sūris, supjaustytas kubeliais, apkeptas keptuvėje su kruopomis/p.g. makaronais, daržovės



VAKARIENĖ

Vakarienei reikėtų rinktis lengvesnius patiekalus, kad neapkrauti skrandžio ir kokybiškai išsimiegoti.

Vakarienei užteks baltymų su geraisiais riebalais bei daržovėmis. Jeigu tai valgis po sporto - pridėkite kompleksinių angliavandenių.

Rekomendaciniai kiekiai (moterims)

- 100g riebesnės mėsos, žuvis
 - 80g fetos, pusė avokado
 - 100g tofu
 - 50g ankštinių - pupelės, avinžirniai (kiekis nevirtų)
 - 150g daržovių
-
- Orkaitėje kepta lašiša/kita riebi žuvis + daržovės
 - Orkaitėje kepta liesa žuvis + pusė avokado + daržovės
 - Keptas jautienos kepsnys + daržovės
 - Orkaitėje keptos/troškintos vištienos šlaunelės/sparneliai + daržovės
 - Įvairios Salotos: su kiaušiniais, su tunu, su feta, su jautiena su vištiena, su lašiša + avokadas/alyvuogės + salotos, riešutai
 - Trinta lęšių sriuba su fetos sūriu + moliūgų sėklos
 - Trinta moliūgų sriuba su feta ir kokosų pienu



KAS TOLIAU?

Šiame gide pateikiau rekomendacijas toms, kurios šiuo metu nedraugauja su sveika mityba ir nori ją pagerinti, tačiau yra fiziškai sveikos. Turinčioms hormoninių, autoimuninių, skrandžio, žarnyno ligų, kažko netoleruojant - ne visos rekomendacijos bus tinkamos.

Jei jums kyla klausimų, tokių kaip:

- Kiek kalorijų man reikia?
- Kokius papildus man reikėtų vartoti?
- Kokius vaisius ir daržoves rinktis?
- Kiek man reikia baltymų, angliavandenių, riebalų?
- Kaip valgyti, jei netoleruoju glitimo ar laktozės?

Visi šie ir panašūs klausimai reikalauja individualaus darbo kartu, kad būtų sudarytas individualus ir būtent Jums tinkamas mitybos planas.

Aš dirbu su savo klientėmis tokiu metodu:

1. **Anketa:** Pirmiausia, užpildote anketą ir susideriname laiką konsultacijai.
2. **Mitybos stebėjimas:** Paprašau sekti savo mitybą užrašuose.
3. **Analizė:** Išanalizuoju užpildytą anketą, mitybos dienoraštį, turimus kraujo tyrimų rezultatus
4. **Konsultacija:** Konsultacijos metu aptariame svarbiausias problemas ir sprendimo būdus.
5. **Mitybos planas:** Remiantis surinkta informacija sudarau individualų mitybos planą.
6. **Tolimesnis bendravimas:** Po mitybos plano atsakau į visus rūpimus klausimus, palaikau, patikslintu, pakomentuoju, jeigu reikia - pakoreguoju

Parašykite man žinutę, jei norite pradėti kelionę sveikesnės mitybos link arba Jums kyla klausimų ir aš Jus mielai pakonsultuosiu!

Esu čia, kad padėčiau jums pasiekti savo tikslus ir jaustis geriau!



@aiste.mityba



aiste.mityba@gmail.com

