



• 13 IETEIKUMI •
VESELĪGAM
• UZTURAM •

1

Labākais laiks
ēšanai



2

Ieteicamā produktu
lietošanas secība

- Šķidrumi (ūdens, tēja, kafija, sula un citi šķidrumi)- dzer 5-15 minūtes pirms pārējo produktu lietošanas.
- Dzīvie produkti (salāti, dārzeņi augļi u.c.).
- Daļēji dzīvie un/vai nedzīvie, termiski apstrādāti produkti (vārīti, cepti, sautēti, konservēti utt.).
- Šķidrumu lieto aptuveni stundu pēc ēšanas.

Brokastīs ļoti vērtīgi ieēst biezputru

3

- Iepriekšējā vakarā kastrolī ieberiet graudus, vai pārslas, aplejiet ar ūdeni. No rīta ūdeni nolej un uzlejiet jaunu ūdeni. Liec uz uguns un vāriet 3 minūtes. Pēc garšas pielejiet augļu eļļu un ēd.

Sadali savu uzturu šādās proporcijās

4

• Brokastis

30

• Pusdienas

50

20

• Vakariņas

5



Vakariņām jābūt
ne tikai veģetārām-

pirms gulētiešanas jāatturas ēst produktus, kas satur jebkuras augu valsts olbaltumvielas (riekstus, baklažānus, soju u. c.).

Nesteidzies ātri
paēst

6



Pie galda pavadi ne mazāk,
kā 20 minūtes ēdot.

7

Pārvērtiet virtuves
galdu par svētvietu
savās mājās



Pacienties atteikties no-

8

- Majonēzes un kečupa
- Gāzētiem dzērieniem
- Cukura un vārāmā sāls
- Konditorejas izstrādājumiem
- Gaļas buljoniem un rauga maizes
- Alkoholiskiem dzērieniem un alus

Nem vērā, ka ir produkti, kas nemīl citus produktus

9

- Piens
- Melone un ķirbji
- Arbūzs
- **Ieteikums:** Divas stundas pirms un divas stundas pēc tiem, neko citu neēst un nedzert.

Dienas laikā izdzer 4-8 glāzes tīra ūdens.

10

Iemācies sadzirdēt sava organisma vēlmes

11

- Ēd un dzer tad, kad to patiešām **vēlies**, un centies to **nedarīt**, ja ir pienācis laiks, bet tev nav vēlšanās to darīt.



Vismaz divas dienas nedēļā ieturi atslodzes dienas

- Lieto tikai šķidrumu.
- Vienu dienu neēd neko, kas satur dzīvnieka valsts produktus.
- Papildus šķidrumiem visas dienas garumā lieto tikai vienu produktu, (piemēram žāvētas plūmes).

12

Kad mainās gadalaiki, ieteicams veikt profilaktiskās badošanās ciklus

13

- Trīs dienas pēc kārtas atturies no ēdieniem un dzer tikai tīru ūdeni, ūdeni ar medu, vai ūdeni ar nelielu daudzumu citronu sulu.