

GABRIEL PESA AKA BRALGEI SHACKRY

if you need a guide, you know where
to find me



ANEXA 12 – Regimul Ketogenic

Dieta Ketogenica – Informatii Generale

ACEASTA PERIOADA ESTE DEDICATA PROTEINELOR, GRASIMILOR BUNE SI A FIBRELOR.

ATENIE: IN ACEASTA PERIOADA NU SE CONSUMA CARBOHIDRATI SAU ZAHARURI

EXISTA CATEVA MICI EXCEPTII CACI ANUMITE ALIMENTE AU UN CONTINUT FOARTE MIC DE CARBOHIDRATI) – 5-10%

ADICA MAI SIMPLU SPUS ALIMENTATIA PRINCIPALA E PROTEINA DE DIFERITE FELURI SI MULTE GRASIMI/SAU ALIMENTE CARE CONTIN GRASIMI (60-80%),

LA CARE SE ADAUGA APORT DE MULTE VEZITURI SI FIBRE (10-15%) SI FOARTE PUTINI

CARBOHIDRATI (5-10%)

(CEREALE, ZAHARURI, ALIMENTE CU CONTINUT MARE DE AMIDON SAU ELEMENTE CARE DEVIN ZAHARURI, GLUCOZA, ETC)

Istoricul acestui tip de nutritie e mai complex, dar versiunea simplificata este ca in perioada regimului ketogenic te hranesti cu grasimi, proteine, si putine fibre (frunze, lujeri si fructe cu indice mic de carbohidrati) pentru ca sa fortezi organismul sa declanseze mecanismul de ketogeneza. Rezultatul este productia de ketone (cetone), care vor fi folosite ca combustibil in loc de zahar.

Corpul uman produce energie (ATP) folosind 2 tipuri de combustibil:

- Zaharuri sau carbohidrati (zaharuri cu descompunere lenta)
- Si lipide sau grasimi pe care le transforma in ketone (cetone)

Declansarea mecanismului de ketogeneza are nevoie de scaderea curbei de insulina si cresterea nivelului de glucagon, proces care declanseaza mecanismul de ketoza (producerea de energie din lipide). Simultan creierul poate produce glucoza prin glicozeneza din grasime.

Ketonele, ca tip de energie chimica este mai puternica si mai sustenabila pe un termen mai lung decat energia produsa din zaharuri si carbohidrati.

Secretul declansarii procesului de ketoza este alimentatia saraca in carbohidrati si zaharuri. Atentie caci regimul ketogenic e nevoie sa fie tinut in cicluri care permit, in functie de scopul propus, realimentarea corpului la intervale regulate cu carbohidrati. Mai pe romaneste, e nevoie si de carbohidrati buni din cand in cand. Iti explic oral.

E NEVOIE DE CEL PUTIN 4 ZILE CA ACEST PROCES DE KETOZA (CETOZA) SA INCEAPA.

ZPM Coaching SRL; IBAN: RO40INGB0000999906078308; Banca: ING Bank - Crystal Tower; Cod fiscal (C.U.I.): 36299893, J23/2846/11.07.2016
Office: Str. Intrarea MORARILOR, Nr.1-3, Cam. 2, SAFTICA - COM. BALOTESTI, Judetul: ILFOV, Cod postal: 077015; www.gabrielpesa.com; www.bralgei.com
Copyright Gabriel Pesa - 2016-2026. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicatie nu poate fi reproducuta fara acordul autorilor.

În acest tip de nutriție nivelul de insulină din sânge scade și crește nivelul de glucagon. În medie, după 4-5 zile de dietă ketogenică, corpul începe să producă ketone și se hrănească efectiv cu grăsimi; Important e să nu îi furnizezi zahăruri, carbohidrați sau alcool. Orice nevoie auxiliară de carbohidrați se metabolizează direct de către ficat din grăsimi. Corpul poate produce singur acești carbohidrați. Diferența este că va produce exact cât are nevoie, nu îi vei avea în exces în corp. Din când în când poți să mănânci zahăruri sau carbohidrați, dar numai după ce ai declanșat procesul de ketoză, pe care e nevoie să îl menții. De exemplu, după 5 zile poți mânca în a 6 zi puțin carbohidrați ca un fel de recompensă, dar apoi revii la dietă ketogenică. Echilibrul e totul. Nimic nu e batut în cuie.

REGULI DE BAZA:

- PRIMA ȘI CEA MAI IMPORTANTĂ REGULĂ ESTE: ALIMENTELE FOLOSITE SĂ FIE CÂT MAI PUTIN PROCESATE (ADICĂ SĂ NU AI INGREDIENTE CU 100 DE ELEMENTE ÎN ETICHETĂ; CARNE SIMPLĂ, BRANZĂ SIMPLĂ, LEGUME, FRUNZE SIMPLE, ADICĂ ASA CUM SUNT ÎN NATURĂ. NOI LE COMBINĂM LA MASĂ ȘI LE ADAUGĂM ULEIURI, AROME, CONDIMENTE, OTET; TOATE ÎN FORMĂ CÂT MAI NATURALĂ ȘI FĂRĂ PROCESARE SAU E-URI. ASTE SĂNTE SECRETUL ȘI E IMPORTANT.
- În primul rând dietă ketogenică, indiferent de tipul ei nu se folosește pe termen lung. Acest tip de nutriție e un instrument foarte eficient, dar e nevoie să știi cum să îl folosești. Folosirea acestui tip de nutriție în extrem este dăunătoare organismului.
- PAUZE DE 1-2 ZILE SAU MAI MULTE SUNT NECESARE DIN CÂND ÎN CÂND, MAI ALES PENTRU FEMEI (ÎN SPECIAL ÎN TIMPUL MENSTRUĂȚIEI CÂND NU RECOMAND DIETĂ KETO; DACA ÎNSĂ VREI SĂ ȚII KETO ÎN ACEA PERIOADĂ, RECOMAND APORT MARE DE CARBOHIDRAȚI CORECTI; GEN CARTOF DULCE, FASOLE, OREZ ETC)
- În dietă ketogenică nu sunt deloc recomandate mesele de tip snack, mese intermediare și gustări. Mesele în dietă ketogenică trebuie să fie ample, pe saturate și de preferat la ore fixe. E nevoie să înveți să te hrănești.
- Mesele în dietă ketogenică nu ar trebui să depășească numărul de 2/ zi. Există și excepții dar aici vorbim de linii generale.
- Nu este recomandat Micul Dejun sau alimentația până la ora 11-12 AM.
- Ultima masă trebuie să fie până la ora 20.00 după care să nu te culci mai devreme de 3 ore de la ultima masă.
- În prima parte a zilei se consumă apă, apă cu lamaie, ceai de ghimbir sau alte ceaiuri vitalizante (hibiscus, fructe de pădure) neîndulcite.
- **Dacă foamea e mare te „pacalești cu Ayran sau chefir, iaurt gras (la asta prefer să adaug apă. La toate acestea adaug sare pentru sațietate. 1-2 porții de ayran te poate liniști pentru multe ore. E apă, sare, grăsimi și puțin lapte. E keto**
- Mesele principale e nevoie să conțină o cantitate mare de mâncare pentru a te satura. Cantitatea nu este atât de importantă (în limitele bunului simț), dar calitatea și compoziția ei contează.
- Între mese se pot consuma sucuri de legume sau nuci și semințe cu conținut mare în grăsimi (de preferat neprajite). A se consuma și acestea cu moderatie; echibalentul a unei mâini/zi. Sunt grele de digerat pentru mulți dintre noi, mai ales dacă avem probleme cu ficatul sau sistemul digestiv.
- Aceste reguli nu sunt battue în cuie ci se adaptează de la caz la caz în funcție de pacient.

TIPURILE PRINCIPALE DE DIETE KETOGENICE:

- Dietă ketogenică moderată sau medie (MKD – Mild Ketosis Diet): Aici avem puțin carbohidrați (5-15%) multe grăsimi (65-75%) și proteine (20%).
- Dietă ketogenică Standard (SKD – Standard Ketosis Diet): Aici avem foarte puțin carbohidrați (5%) multe grăsimi (75%) și proteine (20%).
- Dietă Ketogenică Ciclică (CKD - Cyclical ketogenic Diet): Dietă această restricționează aproape complet carbohidrații și zahărurile pentru 5-6 zile apoi se face o pauză de 2 zile în care se pot consuma puțin carbohidrați.
- Dietă Ketogenică Focusată sau orientată pe Obiective (TKD - Targeted ketogenic diet): În această dietă nu se mănâncă carbohidrați sau zahăruri cu excepția unor momente foarte bine

alese pentru a contrabalansa anumite nevoie de energie intensa (exemplu: anumite cure sau antrenamente)

- Dieta ketogenica pe baza de proteine (HPKD - High-protein ketogenic diet): Un fel de Atkins sau dieta keto cu un procent mare de proteine 60%, grasimi 35% and carbohidrati 5%.

In functie de ce scop ne propunem, putem alege una din variante desi toate functioneaza. Eu prefer O dieta ketogenica standard sau Dieta ketogenica Targetata pentru ca pot sa fac cicluri in care mai pot manca carbohidrati din cand in cand. Ex: in timpul saptamanii merg pe SKD si sambata si duminica mai mananc putini carbohidrati, asa de placerea gustului. Acum depinde si de vointa si gusturi.

ALIMENTE DE BAZA:

Care se combina in salate sau mese complexe.

- Peste
- Fructe de mare si crustacee cu concentratie mare de grasime (aici mai sunt unele cu 5% carbohidrati).
- Carne de toate tipurile (Ficatul unor animale contine 5% carbohidrati)
- Oua, in special galbenusul. Oua de prepelita cu totul. Se pot manca multe oua nu doar 2 pe zi.
- Insecte daca esti pe directivele noi sau iti plac (acestea au o concentratie foarte mare de proteine); personal nu recomand; prefer vita pestele de captura cu densitate mare si porcul
- Spirulina, Klorela, Seminte de Canepa
- Purine si alte leguminoase (Acestea pot contine si carbohidrati intre 3-15%; purinele se mananca cu moderatie in primele zile, apoi e ok)
- Lactate grase si de preferat neprocesate (cheddar, branza de capra sau oaie, smantana grasa, branza albastra sau mozzarella). Pentru lactate recomand suplimentarea cu enzime pe baza de DPP 4 (Dipeptidyl Peptidase IV's (DPP IV - Enzima care digera glutenul si cazeina), caci noi nu mai producem si in felul acesta le putem metaboliza corect.
- Avocado copt
- Unt cu grasime peste 80% (cat mai mult) si Ghee (Unt clarificat)
- Ulei de masline presat la rece din surse organice de preferinta,
- Ulei de cocos organic si activ (nu cel transformat pentru gatit si care nu mai are miros)
- Orice alt ulei nehidrogenat sau ne-esterizat. Aceste uleiuri sunt in general obtinute prin presarea la rece a semintelor: dovleac, floarea soarelui, susan, etc
- Uleiurile de tip Omega 3 – preferabil DHA si EPA. Sunt 3 tipuri de ulei omega 3.
 - (Acestea trebuie sa fie neoxidate; ATENȚIE MARE la acest aspect ca e important)
 - 2 din surse animale - DHA (docosahexaenoic acid) si EPA (eicosapentaenoic acid). Acestea sunt cele mai preferabile. Cantitatile zilnice necesare variaza in functie de multi factori.
 - Sursele principale: Peste si fructe de mare (somon, sardine, kril etc)
 - 1 din surse vegetale - ALA (alpha-linolenic acid) care se obtine in general din semintele de In si canepa dar si alte seminte cum ar fi cele de chia. Corpul uman poate metaboliza DHA si EPA din ALA dar cu greu si in cantitati mici.
- Nuci si seminte: Nuci de brazilia, Nuci de macadamia, Nuca pecan, Nuca (Wallnuts), Migdale, Alune de copac (Haselnuts), Caju, etc
- Ulei de tip MTC dar cu moderatie; prefer uleiul natural de cocos dar nu exagerati cu el
- Cacao si unt de cacao
- Frunze, Legume si alimente bogate in fibre si cu concentratie mica de carbohidrati:
- Tot felul de frunze: salata, rucola, andive, radichio, salata creata, red chard, kale, salata romana, varza, varza rosie, varza chinezeasca, etc
- Tulpini de radacinoase: ceapa, usturoi, apio, rubarba, anghinare, radichio, andive, fenicul, etc
- Legume de tip fruct (Solonacee) – CU MODERATIE.
 - aici e indicat sa nu exageram caci ele mai sunt denumite si fructele noptii;
 - Aceste legume sunt usor acide si provoaca aciditate, deci e nevoie sa le consumam cu moderatie: rosii (preferabil rosiile chery), ardei, vinete
 - NU RECOMAND CARTOFI ALBI SAU ROSII – EXCEPTIE: CARTOF DULCE, VANAT, DAR IN CANTITATE FOARTE MICA SAU IN ZILELE DE EXCEPTIE (GEN WEEKEND)
- Leguminoase (Purine): fasole, mazare, linte, naut(Humus), bob (ATENȚIE: acestea se mananca cu moderatie caci au pe langa proteine si o cantitae mare de carbohidrati)

- Alte legume: avocado, sparanghel, castravetele(familia curcubitaceelor), fasole verde, mazare verde, edamame (soia verde)
- Ciuperci: diferite tipuri
- Germeni de seminte de plante: hrisca, quinoa, lucerna, soia, ceapa, prazul, mustarul, fenicul, busuiocul, cresonul, arugula, salata, morcovii, ridichi albe, rosii sau negre, mazarea lintea rosie, neagra si verde, nautul, fasole mung, fasole adzuki, trifoiul si lucerna, schinduful;¹ (Aici putem consuma si vlastari de grau sau alte cereale care nu sunt indicate ca seminte mature)
- Plante aromate: busuioc, menta, macris, coriandru, patrunjel, cimbru, piper, etc
- Fructe cu concentratie mica de carbohidrati:
 - Fructe de padure, Citrice – **ATENIE: Desi aceste fructe nu contin decat cantitati foarte mici de carbohidrati, ele sunt bogate in fructoza si glucoza. Pentru Dieta ketogenica severa nu recomand, mai ales in primele 5 zile, cand e nevoie sa pornesti procesul de producere a ketonelor.**
 - Kiwi
 - REGULA: DACA MANANCI FRUCTE SAU CARBOHIDRATI, ADAUGI CEVA GRAS, GEN IAURT GRAS SAU CHEFIR, ULEI DE COCOS, UNT, ETC. ACEST PROCES SE NUMESTE „IMBRACAREA CARBOHIDRATILOR IN GRASIME” – CARBS COATING.

O lista cu principale alimente fara concentratie mare de carbohidrati:

<https://www.healthline.com/nutrition/44-healthy-low-carb-foods>

EXEMPLE DE MENIURI BAZATE PE NUTRITIA KETOGENICA

MICUL DEJUN

- Repet, nu recomand micul dejun, ci o consistenta mai mare a meniurilor la Pranz si Seara, dar daca este nevoie neaparat aveti aici cateva expemple:
- Oua pregatite in diferite moduri (ochiuri, posate, omleta, amestecate (scarambled) cu salate in special castraveti, rosii chery si frunze. Alte condimente sunt binevenite. Ulei sau unt cat cuprinde
- Bacon si jumari
- Oua cu rosii, frunze de busuioc, branza si masline, branza tare/cedar
- Oua, Avocado cu sunca/bacon si salata cu masline
- Iaurt gras integral, si fructe de padure
- Lapte cu cacao si nuci diferite, se poate folosi si laptele de seminte cu cacao.
- Omleta cu ciuperci si salate
- Omleta cu bacon/sunca si salate
- Prosciuto cu salate si mozzarella
- Somon cu saltate si capere

PRANZUL

- Salate complexe cu diverse frunze si luieri la care se adauga o forma de proteina: Peste, pui, Vita etc. Avocado ar trebui sa fie prezent la prnz ca regula.
- Somon cu sparanghel gatit in unt si salata
- Salate complex cu avocado si branza feta de capra sau oaie
- Avocado (Guacamole) cu andive si branza si ciuperci perpelite in unt
- Vita gatita la gratar cu legume la wok sau la abur
- Diferite forme de prosciuto sau hamon cu branzeturi grase si cateva nuci. Salata de frunze si rosii chery poate sa le acompanieze
- Burgeri cu carne sau vegetali (ideal fara chifla; daca se poate, sau putin chifla), serviti cu salate si branza grasa
- Peste cu purine (Fasole, mazare, linte etc) – aceasta varianta nu o recomand in primele 5 zile de dieta ketogenica. Apoi e ok.
- Humus cu salata si branza halumi
- Salate de vinete cu branza grasa si salata de rosii si castraveti, ulei de masline, etc
- Pot fi folosite si retetele de mai sus de la micul dejun sau combinatii intre cele 2 daca nu se serveste micul dejun.

¹ Ligia Pop – [Lastari](#)

- Folositi-va creativitatea si exemplele de pe internet atata vreme cat respectati ingredientele descrise mai sus la Alimente de baza.
- Daca serviti fructe cu indice mic de carbohidrati, acestea se mananca inainte de masa sau dupa masa daca aceasta s-a digerat.

CINA

DE CELE MAI MULTE ORI EU MANAC DOAR CINA UN DE MAJORITEA ALIMENTELOR SUNT JUMARI SI FRUNZE SAU FRIPTURA SI FRUNZE IN CANTITATE MARE; SI ASTA E TOT. MULTE ZILE POTI ASA. CAND NU MAI POTI INTRODUCI VARIETATEA DESCRISA IN ACEST TIPAR DE ALIMENTATIE SI REVII LA CHESTII SIMPLE SI DENSE CARE HRANESC BINE. SI UTE ASA MAI TRECE O ZI. MA MAI PACALESCU CU UN AYRAN PE LA PRANZ SI IAU MULTI AMINOACIZI ESENTIALI CARE CHIAR TIN DE FOAME SI HRANESC CORPUL, MUSCHII SI CREIERUL.

- FRIPTURA DE DIFERITE FORME SI FRUNZE
- Peste de diferite tipuri gatit cu unt sau cu unt de cocos, servit cu salate de spanac si rucola si masline, ulei de masline, etc
- Peste cu frunze sau crucifere
- Ciuperci si legume la abur sau gatite in diferite moduri cu branza si ou sau prosciuto
- Pui, curcan, rata cu salata cezar fara crutoane, lujeri de apio si andive cu zeama de lamaie si ulei de masline
- Daca mergeti pe meniuri mai simple mariti cantitatea sau dublati meniu ca si cantitate.
- Alte combinatii pot fi imprumutate de la pranz sau micul dejun.

ATENȚIE LA REGULILE GENERALE DE GESTIUNE A CARBOHIDRATILOR: VEZI PAGINILE URMATOARE CA REMINDER DACA NU LE STII DEJA

Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peșă – 2016-2025

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa, stocata într-un sistem de recuperare sau transmisa sub orice forma sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau in alt mod fără permisiunea scrisa prealabila a autorilor. Autorii nu revendica sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generala. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII

Informațiile furnizate aici si produsele menționate sau oferite de acest document/site (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boala sau afecțiune.

Informația furnizata de acest document/web site si de către materialele publicate sau transmise nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor de specialitate si nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

Certificam ca exista posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, sa fie eronate din punct de vedere medical alopatic. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asuma si accepta ca întreaga responsabilitate ii aparține in totalitate, exonerând de orice responsabilitate legala echipa www.bralgei.com proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii si furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate in cadrul acestui site, incluzând chiar si informațiile greșite furnizate din neglijenta.

Folosirea informațiilor si a tehnicilor descrise in cadrul acestui document/site se face in întregime pe propria răspundere.

Daca nu ești de acord cu acest avertisment si act de declinare a responsabilității, te rugam sa nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat.

www.bralgei.com

REGULILE DE GESTIONARE A GLUCOZEI, ZAHARURILOR SI AMIDONULUI (INCLUSIV SUBPRODUSELE LOR)

1. **Nu manca micul dejun (ideal e sa sari peste el),** Daca manaci, prima masa trebuie sa fie fara carbohidrati. ZERO.
 - a. Poti sa mananci proteine; gen oua, chefir, bacon, etc; Unul din cele mai bune trucuri este sa mananci cateva cubulete de parmezan bun care e bine uscat si contine cristale de tirozina
 - b. Acestea pot fi combinate cel mult cu niste fibre, adica Frunze sau legume verzi. Exemplu: salatata/Frunze verzi, rucola, andive, dovlecel, castravete, poate cateva rosii chery.
 - c. Nimic dulce; nimic paste, niuimic orez, nimic paine, nimic cartofi, nu fructe, nimic din aceste chestii
 - d. Cafeaua poti fi simpla, neindulcita sau cu unt. Ideal e sa treci pe ceai.
 - i. Indulcitori permisi: green sugar, stevia
 - ii. Fara lapte vegetal sau alte bazaconii
2. **In fiecare zi si ideal inainte de fiecare masa ia o lingura de Cidru de mere** (Cidru Bragg/Organic sau alte variante cu concentratie mare de cidru), daca nu il gasesti ma intrebi sa iti dau poza) cu putin apa. Functioneaza mai bine decat Metformin sau Glucophage (Varianta pharma)
 - a. Il iei direct sau dizolvat in apa; eu iau direct si cel mult beau niste apa dupa.
 - b. Asta va incetini si impiedica un procent semnificativ de glucide si zaharuri sa fie absorbite sange
 - c. Iti voi sugera suplimente speciale pentru scurt-circuitarea absorptiei zaharurilor din carbohidrati, cresterea nivelului de GLP1 (pentru satietate) si impiedicarea ridicarii nivelului de insulina in sange.
3. **La mesele principale incepe cu frunze/legume/fibre.**
 - a. Crude sau perpelite/aburite/fierte. Fibrele inainte de mese incetinesc absoptia glucidelor din carbohidrati si zaharurilor. Poti folosi acelasi otet/cidru sau o combinatie de cidru cu uilei de masline si arome. E ok cateva mihdale strivite sau cu putin parmezan deasupra pentru gust.
 - b. Apoi mananca felul principal pe tiparul keto/paleo (Daca nu sti ce e aia, google it sau iti trimit exemple)
 - c. **Daca mananci carbohidrati, nu ii manca niciodata simpli, ci impreuna cu o forma de grasime:** unt; ulei. Ghee; chefir, sana, etc; - Principiul este imbracarea carbohidratilor (coating the sugars) pentru a face absoptia lor mai lenta.
ASTA E UNUL DIN CELE MAI IMPORTANTE SECRETE IN CAZUL IN CARE MAI CONSUMI CHESTI DULCI. Intotdeauna cu o forma de grasime
4. **Dupa masa e nevoie sa te misti 10 minute neaparat.**
 - a. Si daca stai pe scaun, faci ridicari de calcaie 10 minute, dar as prefera sa te plimbi.

GlucoseGoddess®

Hack 1: Eat foods in the right order

The right order to eat our food in to minimize a meal's glucose spike is: 1) Fiber, 2) Protein and fats, 3) Starches and sugars.

Hack 2: Veggie starters

Veggie starters reduce the glucose spike of the meal that follows them. The objective is for the veggie starter to make up about 30% of the meal.

Hack 3: Stop counting calories

Counting calories doesn't necessarily improve health outcomes. And not all calories are equal: calories derived from fructose are more detrimental than those from glucose.

Hack 4: Savoury breakfast

A savoury breakfast is composed of protein (the centerpiece), fat, fiber (if possible), optional starches, and nothing sweet except optional whole fruit (just for taste).

THE GLUCOSE HACKS

Hack 5: Have any type of sugar, they're all the same

All sugar is made of glucose and fructose. They all have an impact on our body, so have the one you prefer.

Hack 6: Pick dessert over a sweet snack

If we want to eat something sweet, it's better for our glucose to have it as dessert after a meal than as a snack between meals.

Hack 7: Vinegar

Vinegar can be taken as 1 tablespoon in a tall glass of water (with a straw), or as a salad dressing, ideally up to 20 minutes before a meal. This reduces the spike of your meal by up to 30%.

Hack 8: After you eat, move

After your meals, when you can, use your muscles for 10 minutes to reduce the glucose spike of the meal. Examples: walking, tidying your house, doing calf raises, etc.

Hack 9: If you have to snack, go savoury

Sweet snacks give us pleasure, savoury snacks give us energy. Savoury snacks include proteins, healthy fats, and fiber.

Hack 10: Put "clothes" on your carbs

Putting "clothes" on our carbs means adding protein, fat, or fiber to starches and sugars. This reduces the speed of glucose absorption in our body.

Hack 11: Take Anti-Spike

Take 2 Anti-Spike capsules before your meal of the day highest in starches or sugars. This will reduce the spike of your meal by up to 40%.

DISCLAIMER SI COPYRIGHT

Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peşa – 2016-2026

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa, stocata într-un sistem de recuperare sau transmisa sub orice forma sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau in alt mod fără permisiunea scrisa prealabila a autorilor. Autorii nu revendica sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generala. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII

Informațiile furnizate aici si produsele menționate sau oferite de acest document/site (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boala sau afecțiune.

Informația furnizata de acest document/web site si de către materialele publicate sau transmise nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor de specialitate si nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

Certificam ca exista posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, sa fie eronate din punct de vedere medical alopatic. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asuma si accepta ca întreaga responsabilitate ii aparține in totalitate, exonerând de orice responsabilitate legala echipa www.bralgei.com proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii si furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate in cadrul acestui site, incluzând chiar si informațiile greșite furnizate din neglijenta.

Folosirea informațiilor si a tehnicilor descrise in cadrul acestui document/site se face in întregime pe propria răspundere.

Daca nu ești de acord cu acest avertisment si act de declinare a responsabilității, te rugam sa nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat.

www.bralgei.com