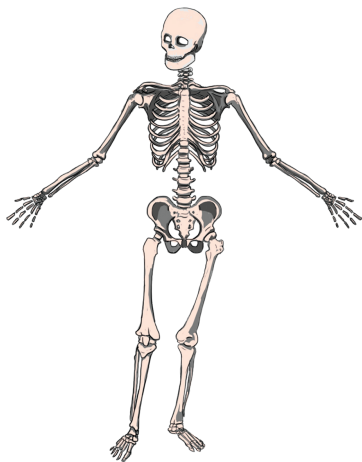
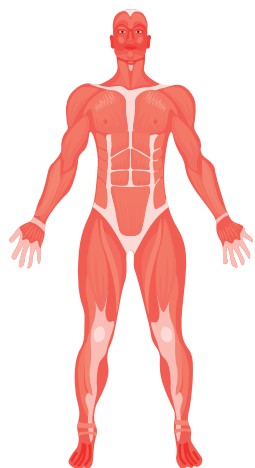


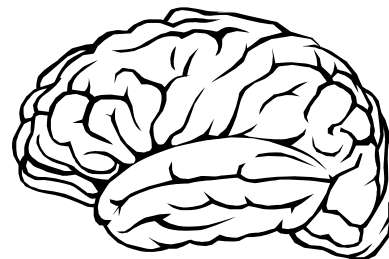
KAULAI



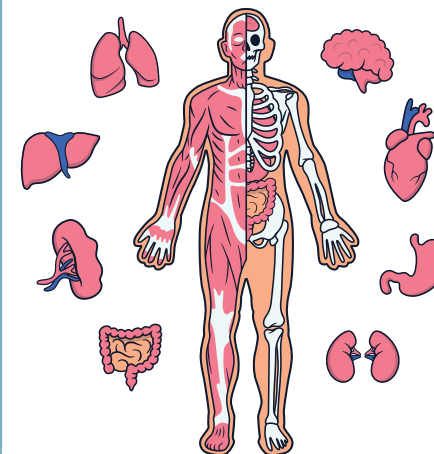
RAUMENYS



SMEGENYS



VISUMA



1.KALCIS: pieno produktai, sardinės, žalios lapinės daržovės, sezamo sėklos...

2.VITAMINAS D: tyrimai+papildai

3.MAGNIS: žalios lapinės daržovės, grūdai, ankštinės daržovės, avokadai, juodasis šokoladas

1.BALTYMAI: kiaušiniai, liesa mėsa, žuvis, paukštiena, pieno produktai (varškė, jogurtas, kefyras), riešutai, sėklos

2.LĖTIEJI ANGLIAVANDEINIAI (daugiau energijos judėjimui): šakninės daržovės, grūdai, ankštinės daržovės

1.OMEGA 3: riebi žuvis (silkė, skumbrė, sardinės, ančiuviai, lašiša), linų sėmenys ir aliejus, čija sėklos, graikiniai riešutai, kanapių sėklos, jūros dumbliai.

2.VANDUO: išvengti galvos svaigimo. 30ml 1kg kūno svorio.

3.DEGUONIS

1.ANTIOKSIDANTAI uždegimo slopinimui: įvairiaspalvės uogos, vaisiai, daržovės, sėklos, riešutai,

2.SUBALANSUOTA DIETA: baltymai, riebalai, angliavandeniai

3.VALGYMO REŽIMAS: stabilesniam gliukozės kiekiui kraujyje palaikyti

KRITIMŲ PREVENCIJA MITYBOS PAGALBA

