

GABRIEL PESA AKA BRALGEI SHACKRY

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



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, nimic 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 absorptia glucidelor din carbohidrati si zaharurilor. Poti folosi acelasi otet/cidru sau o combinatie de cidru cu ulei 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 absorptia 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%.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII_Bralgei**NUTRIȚIE ȘI BIOHACKING – COPYRIGHT GABRIEL PEȘA – 2016-2025 (și pe vecie)**

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, fotocopiare, înregistrare sau altfel, fără permisiunea scrisă prealabilă a autorilor. Autorii nu pretind și nu garantează niciun rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de autori sunt destinate educației generale. Informațiile din acest document nu înlocuiesc sfaturile medicale de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII (ALINIAT LA UE / EFSA)

Informațiile furnizate aici și produsele menționate sau furnizate de acest document/site web (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau preveni nicio boală sau afecțiune.

Informațiile furnizate pe acest site web, inclusiv descrierile produselor, articolele și orice conținut conex, sunt destinate scopului informațional general și educațional și nu sunt menite să înlocuiască sfaturile medicale profesionale, diagnosticul sau tratamentul.

Informațiile furnizate de acest document/site web și de materialele publicate sau transmise nu înlocuiesc o consultație cu un medic specializat și nu reprezintă niciun fel de sfat medical.

Certificăm că există posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse să fie eronate din punct de vedere al alopatiei medicale. Folosind aceste informații sau citindu-le, utilizatorul își asumă și acceptă că întreaga responsabilitate îi aparține pe deplin, exonerând echipa www.bralgei.com/ proprietarii site-ului, angajaților, partenerilor, colaboratorilor și furnizorilor menționați sau care au participat la furnizarea informațiilor sau serviciilor menționate pe acest site, inclusiv chiar și informațiile greșite furnizate prin neglijență.

Suplimentele alimentare, inclusiv aminoacizii esențiali, sunt destinate să suplimenteze dieta normală și nu trebuie folosite ca substitut pentru o dietă variată și echilibrată sau pentru un stil de viață sănătos.

Dacă nu se specifică altfel, declarațiile făcute referitoare la produse de pe acest site web nu au fost evaluate de Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor (EFSA) sau de orice altă autoritate europeană de reglementare. Aceste produse nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării sau prevenirii vreunei boli.

Consultați întotdeauna un profesionist din domeniul sănătății calificat înainte de a folosi orice supliment alimentar, mai ales dacă sunteți însărcinată, alăptați, luați medicamente, aveți o afecțiune medicală sau sunteți sub supraveghere medicală.

Nu depăși aportul zilnic recomandat. Ține-le departe de copiii mici. Suplimentele alimentare ar trebui folosite ca parte a unei diete echilibrate și a unui stil de viață sănătos. Rezultatele individuale pot varia.

Operatorul acestui site nu își asumă nicio răspundere pentru eventualele efecte adverse sau consecințe rezultate din utilizarea sau utilizarea necorespunzătoare a produselor sau informațiilor furnizate.

Prin achiziționarea sau utilizarea produselor de pe acest site, recunoști că ești responsabil pentru asigurarea adecvării produsului pentru circumstanțele tale personale. Produsele sunt fabricate și etichetate conform reglementărilor UE aplicabile privind suplimentele alimentare.

Utilizarea informațiilor și tehnicilor descrise în acest document/site este pe riscul dumneavoastră în totalitate.

Dacă nu sunteți de acord cu această Avertizare și declinare de responsabilitate, vă rugăm să nu citiți mai departe ștergând orice document descărcat.

www.bralgei.com