DE IACOB BOGDAN | ASISTENT MEDICAL
LICENȚIAT & CONSULTANT NUTRIȚIONIST ISSA

PROTOCOLUL PRACTIC AL FIBRELOR

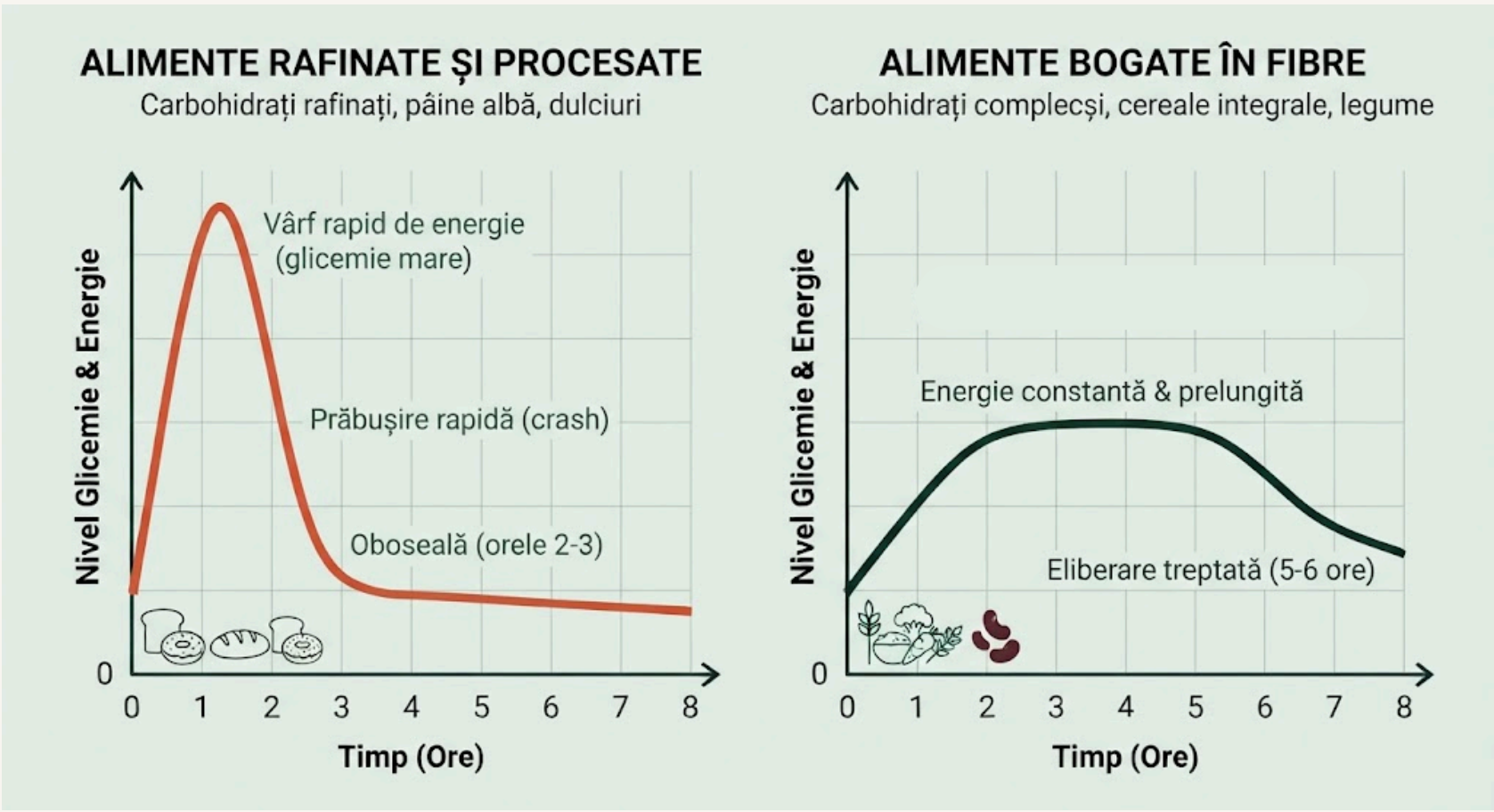
Secretul prin care mănânci volum mare de mâncare și slăbești fără foame



De ce ți se face foame la 2 ore după ce mănânci?

Probabil te confrunți zilnic cu sute de ispite (nu cele de la insula iubirii), vorbesc aici de alimentele ultra-procesate golite de fibre, pline de zaharuri rafinate și grăsimi saturate (patiserie, pâine albă), pe care le vezi peste tot și pe care le consumi, acestea îți ridică energia la cer pentru câteva ore (2-3), apoi o prăbușesc. Lucru extraordinar dacă ești maratonist sau Cristiano Ronaldo, dar nu este cazul.

Care este mecanismul?



Chiar dacă ești un om sănătos, fără diabet sau alte boli de nutriție sau metabolice, în momentul în care consumi cantități mari din acest tip de alimente, glicemia crește, ca răspuns pancreasul secretă o cantitate mare de insulină pentru a compensa. Asta duce foarte rapid la o prăbușire a glicemiei și respectiv a energiei. Foamea lovește din nou și ești într-un cerc caloric-glicemic vicios.

CUM LUCREAZĂ FIBRELE PENTRU TINE:

FIBRELE SOLUBILE

🎯 **„Buretele anti-pofte”**

• Se transformă într-un gel în stomac

• Încetinesc digestia și mențin glicemia stabilă

• Ajută activ la scăderea colesterolului LDL

FIBRELE INSOLUBILE

📦 **„Volumul cu 0 calorii”**

• Ocupă spațiu fizic în stomac

• Oferă rapid senzația de sațietate

• Reglează tranzitul intestinal zilnic

De ce îți mulțumește tot corpul pe termen lung:

- **Prevenirea bolilor cronice:** Reduc riscul de dezvoltare a diabetului de tip 2, a bolilor cardiovasculare, a obezității și a anumitor tipuri de cancer (în special cancerul de colon).
- **Susținerea microbiomului (flora intestinală):** Hrănesc bacteriile benefice din colon.

Regula de Aur a Paginii de Nutriție: Țintește 12–15 grame de fibre la fiecare 1.000 de calorii consumate. (Pentru o persoană obișnuită, asta înseamnă ~25–30g de fibre pe zi).

Ce pui în farfurie pentru a tăia foamea

Nu trebuie să memorezi liste lungi sau să faci calcule complicate. Iată care sunt cele mai inteligente alegeri de la raft, împărțite exact pe momentele zilei tale:

1. Surse Rapide pentru Birou / Micul Dejun (Energie și Sațietate)

- **Fructe ușor de luat la pachet: Zmeura este campioană, oferind 6.5 g de fibre per 100g, în principal insolubile. Perele conțin 3.1 g de fibre per 100g. Merele îți aduc 2.4 g de fibre per 100g.**
- **Baza pentru un bol sățios: Tărâțele de ovăz oferă o cantitate masivă de 15.4 g de fibre per 100g. Ovăzul clasic conține 10.6 g de fibre, incluzând beta-glucan valoros.**
- **Boostere de volum (de adăugat direct în iaurt): Semințele de chia adaugă un volum uriaș în stomac, având 34.4 g de fibre per 100g. Semințele de in oferă 27.3 g de fibre per 100g. Migdalele sunt și ele o opțiune crocantă excelentă, cu 12.5 g de fibre per 100g.**

2. Ancorele de Volum pentru Prânz și Cină (Cum construiești o masă care te ține sătul 5 ore)

- **Leguminoasele (Campionii absoluți la tăierea poftelor): Fasolea neagră domină detașat cu 15.2 g de fibre per 100g. Fasolea albă aduce 10.4 g de fibre per 100g. Lintea îți oferă 7.9 g de fibre per 100g. Năutul vine cu 7.6 g de fibre per 100g.**
- **Legume și grăsimi sănătoase care ocupă spațiu: Avocado este o sursă excepțională de fibre solubile, oferind 6.7 g per 100g. Varza de Bruxelles conține 3.8 g de fibre per 100g. Broccoli aduce 2.6 g de fibre insolubile per 100g.**
- **Cerealele de bază corecte: Quinoa oferă 7.0 g de fibre per 100g. Orezul brun conține 3.5 g de fibre per 100g.**

3. Cele 3 Schimburi Inteligente (Swap-uri) de 5 secunde

- **În loc de o gustare dulce seara: Alege smochinele uscate, care conțin 9.8 g de fibre insolubile per 100g și reglează pofta de dulce.**
- **Când vrei ceva de rontăit la birou: Bazează-te pe fistic, care îți aduce 10.6 g de fibre per 100g, tăind rapid senzația de „gol în stomac”.**
- **Garnitura la prânz: Înlocuiește carbohidrații simpli și săraci în nutrienți cu mazăre verde, care îți va oferi rapid 5.1 g de fibre per 100g.**

Pentru lista completă accesați documentul „Listă de Alimente cu Fibre”.

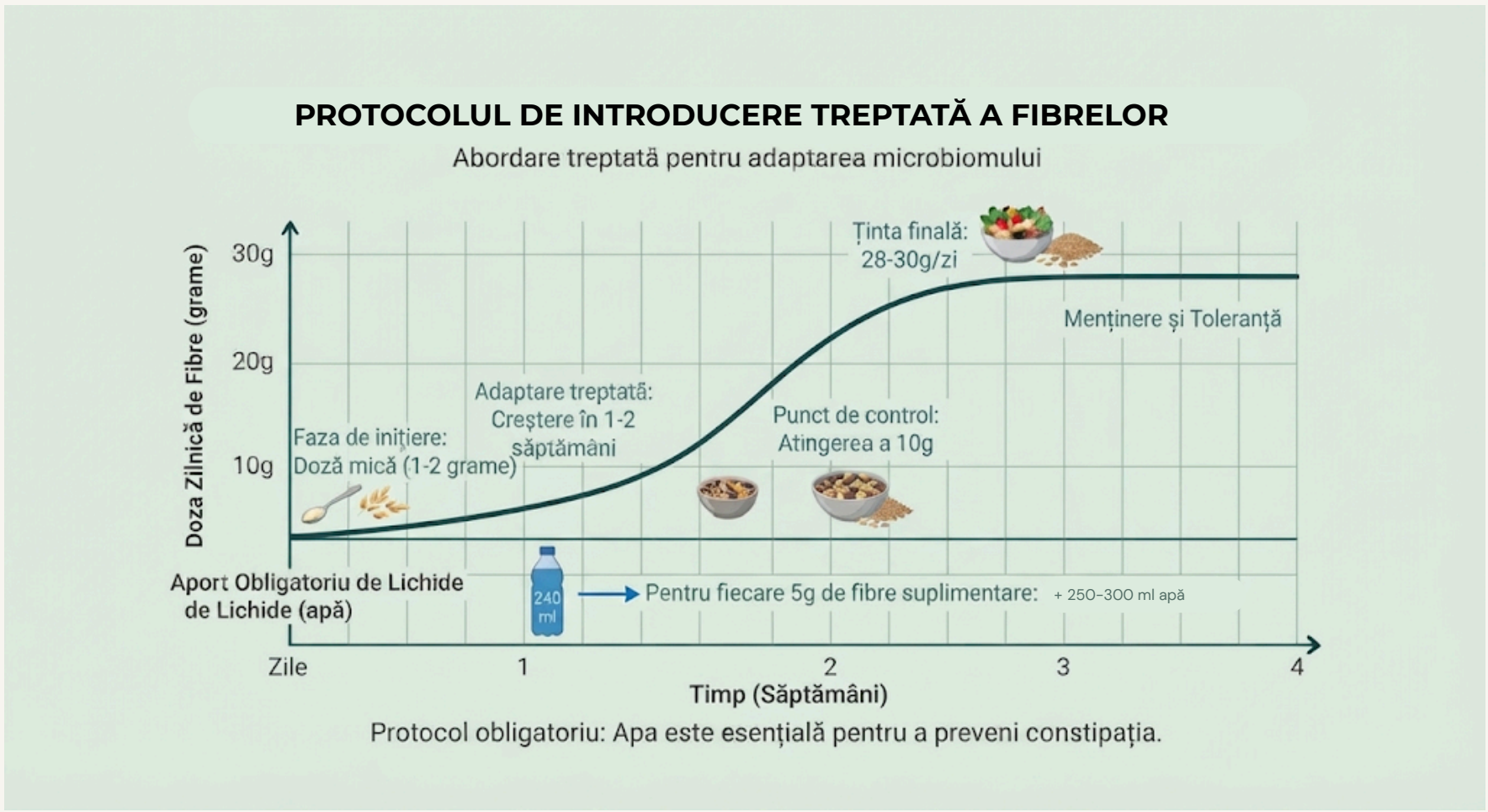
WARNING

Greșeala care blochează 8 din 10 oameni: Dacă de mâine dublezi brusc cantitatea de fibre fără să o adaptezi treptat și fără să ai o hidratare corectă, te vei confrunta cu balonare și disconfort digestiv sever.

- **Protocolul de adăugare (Dozajul inițial): Pentru a evita problemele digestive cauzate de o creștere bruscă (flatulență, crampe, diaree). Creșterea aportului trebuie începută treptat, adăugând doar 2–3 grame de fibre în plus pe zi în primele zile (de exemplu, o linguriță de semințe de chia în iaurt sau un fruct în plus la masă).**

- **Durata de adaptare (Timpul până la 28-30g/zi): Pentru a acoperi deficitul de la 10g la ținta de 28-30g, creșterea dozei trebuie făcută treptat pe o perioadă de 2 până la 3 săptămâni. Acest interval oferă microbiomului intestinal timpul necesar pentru a se adapta și permite identificarea pragului de toleranță individual.**

- **Protocolul de hidratare obligatoriu: Creșterea aportului de fibre trebuie strict însoțită de creșterea aportului de lichide pentru a preveni agravarea constipației sau obstrucția intestinală. Pentru o doză generală de până la 10 grame de fibre, se recomandă consumul a cel puțin 250 ml de apă. Pentru o toleranță optimă, în special la persoanele sensibile, protocoalele recomandă între 300 ml și 350 ml de lichid pentru fiecare doză de 5 grame de fibre adăugată.**



TESTIMONIAL

Timp de 5 ani am făcut un ping-pong continuu cu greutatea. Slăbeam 5 kg cu diete super stricte, puneam 7 la loc de Sărbători. Eram pur și simplu epuizată psihic și îmi era frică de mâncare. Aici a fost prima oară când nu mi s-a interzis nimic. Am lucrat mult pe partea de fibre, pe cum să mă satur și cum să compensez când mai calc strâmb. Liniștea mentală pe care o am acum e mult mai valoroasă decât cele 9 kilograme pe care le-am slăbit.



Ioana M.
Make-up Artist

Vrei să știi exact câte calorii, fibre și macronutrienți îți trebuie ȚIE ca să slăbești fără foame?

Nu mai ghici. Programează acum Sesiunea Gratuită de 25 de minute (1-la-1 pe WhatsApp/Google Meet) și hai să construim strategia ta personalizată:

REZERVĂ ACUM SESIUNEA TA GRATUITĂ PE WHATSAPP