

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ!

ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ
ΤΗΝ ΑΝΑΡΡΩΣΗ
ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!



Καραμανέας Ιωακείμ

Diploma in Health Studies

Certification in Human Health

Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living

Certification in Physical Education-Fitness Training Principles & Methods

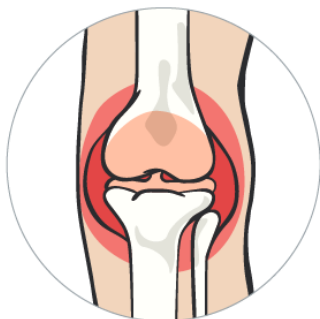
Specialization in Workout & Training Apps

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

ΤΡΟΦΕΣ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ ΤΗΣ ΕΠΟΥΛΩΣΗΣ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ: ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Η ΒΛΑΒΗ ΤΩΝ ΙΣΤΩΝ – ΕΙΤΕ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ – ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ 3 ΣΤΑΔΙΩΝ



1^ο ΣΤΑΔΙΟ:

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

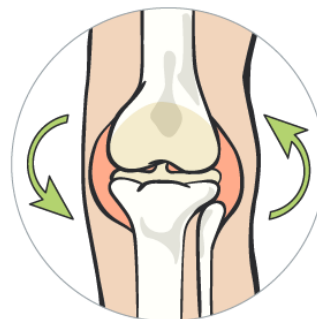
Πόνος, πρήξιμο, ερυθρότητα και θερμότητα. Πέφτουν ουσίες επούλωσης στην τραυματισμένη περιοχή



2^ο ΣΤΑΔΙΟ:

ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

Οι πάσχοντες ιστοί απομακρύνονται. Νέο αίμα εφοδιάζεται και χτίζονται προσωρινοί ιστοί



3^ο ΣΤΑΔΙΟ:

ΑΝΑΠΛΑΣΗ

Δυνατότεροι και μόνιμοι ιστοί, αντικαθιστούν τους προσωρινούς

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ 3 ΣΤΑΔΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ



Η Φλεγμονή είναι κρίσιμη σημασίας, καθώς ωθεί τη διαδικασία αποκατάστασης. Μεγάλη όμως φλεγμονή, μπορεί να προκαλέσει επιπρόσθετη βλάβη!
Αυτές οι στρατηγικές, βοηθούν να παραχθεί η σωστή ποσότητα.



ΤΡΩΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΛΙΠΑΡΑ ΟΠΩΣ:



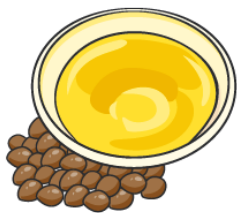
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



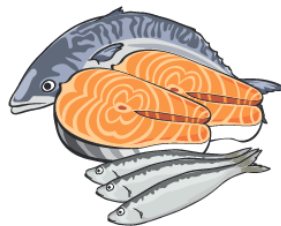
ΑΒΟΚΑΝΤΟ



ΙΧΘΥΕΛΑΙΟ



**ΛΙΝΕΛΑΙΟ Η
ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟ**



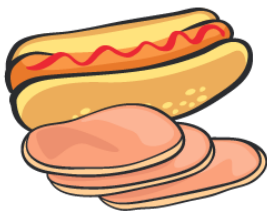
**ΛΙΠΑΡΑ ΨΑΡΙΑ ΟΠΩΣ:
ΣΚΟΥΜΠΡΙ, ΣΟΛΟΜΟ,
ΣΑΡΔΕΛΕΣ**



**ΑΝΑΜΙΚΤΟΥΣ
ΞΗΡΟΥΣ
ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ
ΣΠΟΡΟΥΣ**



ΤΡΩΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΠΡΟ-ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΟΠΩΣ:



ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ



ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ ΟΠΩΣ: ΚΑΛΑΜΠΟΚΕΛΑΙΟ, ΗΛΙΕΛΑΙΟ, ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ



ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΤΡΑΝΣ ΛΙΠΑΡΑ

ΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ



ΚΟΥΡΚΟΥΜΙΝΗ

7 κουτ. γλυκού σκόνη τη μέρα ή 400-600 μγλ σαν συμπλήρωμα

ΣΚΟΡΔΟ

2-4 σκελίδες τη μέρα, ή 600-1200 μγλ σαν συμπλήρωμα



ΒΡΟΜΕΛΙΝΗ ΑΠΟ ΑΝΑΝΑ

2 φλιτζάνια ανανά, ή 500-1000 μγλ σαν συμπλήρωμα

ΚΑΚΑΟ, ΤΣΑΪ ΚΑΙ BERRIES

Πίνετε και τρώτε καθημερινά από αυτά, ή πάρτε τα σαν συμπλήρωμα από εκχυλίσματα blueberry, citrus, πράσινου τσαγιού και βιοφλαβονοειδή

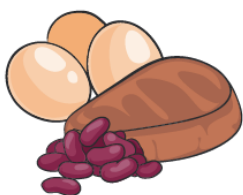


ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΟΥ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΥ

Η ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ Η 1^η ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ:

Ο μεταβολισμός μπορεί να αυξηθεί από 15 έως 50%, οπότε να μην θα πρέπει να τρώτε λιγότερες θερμίδες επειδή δεν προπονείτε, αλλά θα χρειαστεί να τρώτε περισσότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεστε σε καθιστική ζωή!

Σε κάθε γεύμα λοιπόν θα πρέπει να:



ΤΡΩΤΕ ΕΠΑΡΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Ελάχιστα επεξεργασμένα κρέατα, όσπρια, αυγά, φυτικές και πολλαπλών πηγών πρωτεΐνες σε σκόνη



ΥΠΟΛΟΓΙΖΕΤΕ ΤΟ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

Περίπου 1/3 από κορεσμένα, 1/3 από μονοακόρεστα και 1/3 από πολυακόρεστα



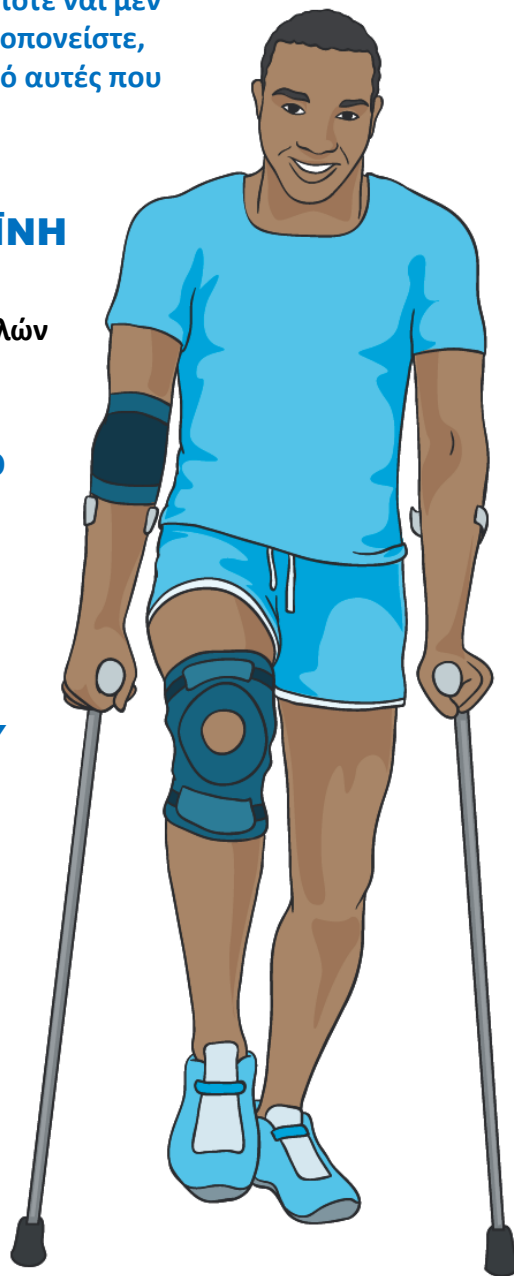
ΤΡΩΤΕ ΣΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΥΡΑΝΙΟΥ ΤΟΞΟΥ

Περιλάβετε ποικίλες μίξεις λαχανικών και φρούτων

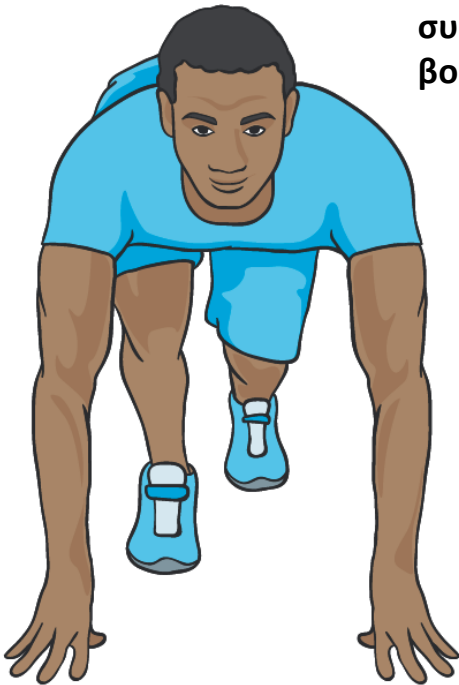


ΤΡΩΤΕ ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Χρειάζεστε λιγότερους υδατάνθρακες από αυτούς όταν προπονήστε αλλά περισσότερους για να υποστηρίξετε την αποκατάστασή σας. Περιλάβετε ελάχιστα επεξεργασμένους υδατάνθρακες όπως βρώμη, δημητριακά και ρύζι ολικής, και κινόα



ΧΡΗΣΙΜΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ



Υποστηρίζοντας τη διατροφή σας με τα παρακάτω συμπληρώματα για 2-4 εβδομάδες, θα είναι αρκετά βοηθητικό:

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α
10.000 IU τη μέρα

COPPER (ΧΑΛΚΟΣ)
2-4 μγ τη μέρα

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C
1-2 γρ. τη μέρα

ZINC (ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ)
15-30 μγ τη μέρα

Άλλα συμπληρώματα που έχουν δείξει οφέλη είναι:

- ΑΡΓΙΝΙΝΗ
- ΗΜΒ
- ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ
- ΠΡΩΤΕΟΛΥΤΙΚΑ ΕΝΖΥΜΑ



Designed by: Καραμανέας Ιωακείμ

FIT PARADE PROJECTS