



## Biohackuri de baza si Sugestii Initiale

(OCT 2025)

### Table of Contents

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Table of Contents .....                                                                           | 1  |
| 1. Informatii generale .....                                                                      | 2  |
| IESIREA DIN ZONA DE COMFORT .....                                                                 | 3  |
| 2. ANEXA 1 - Hidratarea.....                                                                      | 5  |
| 1. Ce aveti nevoie? .....                                                                         | 5  |
| 2. Ce trebuie sa stiti? - STIINTA SIMPLA A HIDRATARII .....                                       | 5  |
| 3. Surse pentru a comanda suplimentele necesare:.....                                             | 5  |
| 4. Ce trebuie sa stiti? - STIINTA SIMPLA A HIDRATARII .....                                       | 6  |
| 5. Ce tip de apa e recomandata? .....                                                             | 6  |
| 6. Surse pentru a comanda suplimentele necesare:.....                                             | 6  |
| 7. Informatii utile .....                                                                         | 7  |
| 3. REGULILE DE GESTIONARE A GLUCOZEI, ZAHARURILOR SI AMIDONULUI (INCLUSIV SUBPRODUSELE LOR) ..... | 9  |
| 4. Despre Amino Acizii Esentiali Thor Aminos – Amino Acizi Profesionali .....                     | 11 |
| 5. ANEXA 0 (ZERO) – REGULI GENERALE .....                                                         | 14 |
| 6. ANEXA 12 – Regimul Ketogenic.....                                                              | 17 |
| 7. CONTACTS & LINKS .....                                                                         | 23 |

#### Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peşa – 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](http://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 alopăt. 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](http://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](http://www.bralgei.com)

## 1. Informatii generale

---

Informatiile oferite aici va pot oferi un punct de plecare in zona de nutritie avansata si biohacking. E o lume complexa si grea, dar care ofera recompense pe masura.

### **Aceasta recompensa este TIMPUL. Cea mai pretioasa resursa.**

Stiu ca majoritatea dintre voi cred ca aceasta disciplina este grea si cu siguranta exista "pastila magica", dar in realitate secretul sta in perseverenta si aplicarea procedurilor de baza din nutritie si optimizare celulara:

- Hidratare
- Haranire optima
- Somn
- Sport
- Suplimentare
- Etc

### **Exista si cateva "pilule magice" dar toate la timpul lor.**

Aici veti gasi cateva dintre ele daca sunteti interesati sa aplicati aceste principii in viata voastra.

Chiar si daca optimizati doar hidratarea si aminoacizii, va garantez ca peste 60% din problemele voastre vor disparea. Aveti rabdare, caci acest lucru nu se intampla peste noapte, ci in cateva luni.

Pentru cei care vor mai mult sa ma caute.

Aveti mai jos cateva protocoale cheie si principii de baza in nutritie si biohacking.

Cea mai mare parte de informatii se gaseste pe pagina mea de web:

[www.bralgei.com](http://www.bralgei.com) si pe canalul de youtube: @bralgei; unde daca aveti rabdare sa il parcurgeti veti invata enorm de multe informatii gratuit.



## IESIREA DIN ZONA DE COMFORT

### *cu Bralgei Shackry aka Gabriel Pesa*

*Autocontrolul este putere. Calmul este măiestrie. Trebuie să ajungi la un punct în care starea ta de spirit nu se schimbă în funcție de acțiunile nesemnificative ale altcuiva. Nu permite altora să controleze direcția vieții tale. Nu permite emoțiilor tale să copleșească înțelepciunea ta. Preia controlul asupra biologiei tale. Acesta este Biohacking!*

### Ce poți obține prin biohacking?

1

#### **Restabilește hidratarea și electroliții**

*Hidratarea este cel mai important aspect pentru biohacking. Fără apă nu exista viață, nu exista nici un biohacking, doar chin. Măsurăm și oferim soluții rapide pentru persoanele deshidratate. Apa este viață și cei mai mulți dintre voi sunteți deshidratați. Aflați de ce și cum pentru a reechilibra acest factor. Nu este complicat, este chiar simplu.*

2

#### **10 ani reversare a vârstei metabolice în 3-6 luni de proceduri de biohacking**

*Astăzi avem toate instrumentele pentru a inversa vârsta. Bineînțeles mai multe este posibil, dar trebuie să construiești fundația longevității prim. Înveți să mergi și apoi să alergi.*

3

#### **Bio Optimizarea funcțiilor de bază ale corpului**

*Optimizare digestivă (optimizarea microbiomului, stomac, ficat, Intestin subțire, intestin gros, cartografierea profilului de enzime și aminoacizi etc.);*

*Toate acestea pot fi rezolvate cu nutriție;  
Un test genetic de metilare pe care îl faceți o dată în viață poate fi necesar pentru a cartografia situația actuală.*

4

#### **Reconstruirea mușchilor**

*Reconstruiește-ți mușchii – factorul nr.1 în anti-îmbătrânire;  
Sarcopenia și osteopenia sunt cei mai periculoși factor de degenerare pentru corpul uman;  
Oferim soluții care funcționează de 4 ori mai rapid decât convenționalul folosind doar soluții 100% NATURALE.*

5

### **Fă-ți propriul collagen și recâștigă tinerețea**

*Corpul uman este compus din 60% collagen. Aceasta depinde de 2 elemente pe care nu le producem. L-lizină și acid ascorbic.*

*Învăță cum să-ți faci propriul collagen și să-ți repari articulațiile; pielea, și orice alta parte a corpului care necesita o îngrijire imediată.*

**6**

### **Hormoni și neurotransmițători**

*Toate tehnicile legate de întinerire necesită producerea internă de hormoni și neurotransmițători. Credem în oferirea de precursorii corpului, pentru a produce singur cât și când.*

**7**

### **Mai multă energie... mult mai multă energie, concentrare și putere.**

*Este logic că dacă ai mai multă energie, operezi mai bine decât alții.*

*Afla cum să îți crești energia și să îți optimizezi consumul. Ambele sunt necesare, dacă nu vrei să-ți epuizezi energia.*

*În biohacking totul este legat de ENERGIE.*

*Nimic nu este mai important.*

**8**

### **Crește celule noi și activează-ți propriile CELULE STEM**

*Noi avem nevoie să dezvoltăm noi celule funcționale.*

*ADN-ul nostru nu îmbătrânește. Pur și simplu nu creăm mediul pentru a-i forța să crească din nou.*

*Epigenetica avansată și biohacking-ul pot face asta.*

**9**

### **Fii mai inteligent - Optimizează-ți creierul cu Aminoacizi esențiali și nootropice**

*Scapă de inflamația din creier, "ceață", amânare, lipsa energie și concentrare.*

*Toate acestea sunt la îndemâna voastră acum cu aminoacizi de ultimă generație care sunt mai mici decât bariera hematoencefalică. Adaugă niște boostere naturale și nootropice și puteți funcționa la cei mai înalți parametrii în afaceri, școală, viață, orice domeniu.*

## **Contact - Link-uri și rețele sociale**

E-mail: [bralgei@gmail.com](mailto:bralgei@gmail.com)

Telefon: +40 (726) 678 526

Site-uri web: [www.bralgei.com](http://www.bralgei.com) / [www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)

#### **Pagini oficiale:**

<https://bralgei.com> (Formare și coaching, Biohacking și Antiaging)

<https://www.thotnutrition.com> (Thot Nutrition - 100% pe bază de plante Aminoacizi esențiali)

#### **Rețelele sociale:**

<https://instagram.com/bralgei> (Instagram)

<https://youtube.com/@bralgei> (canal YouTube)

TikTok @bralgei

#### **Alte proiecte:**

<https://ioshield.eu> Dispozitive de protecție EMF - Life matters)

## 2. ANEXA 1 - Hidratarea

# Protocolul de hidratare (varianta rapida)

by Bralgei Shackry (<http://www.bralgei.com/>)

Hidratarea chiar e cheia si in ziua de azi o mare problema. Hai sa o facem simplă si eficienta.

Aceasta e varianta rapidă si simplu explicată pentru situații de urgenta. Adică toti cei care sunt sub 55% grad de hidratare. Adică majoritatea oamenilor.

Produsele necesare si care functioneaza sunt doar acestea. Daca mai găsiți voi altele si funcționează pe testate, eu sunt foarte curios sa le verific științific si pe probate in corp. (Nu incercati sa inventati variante caci ceva care real functioneaza pe hidratare e foarte greu de gasit):

### 1. Ce aveti nevoie?

- **H500** (Coral Club - <https://ro.coral.club/>)- cate 1 pastila intr-un pahar de apa minerala naturala (200-250 ml apa) de 6 ori pe zi la intervale regulate (asta inseamna 1-2-1.5L apa cu sarcina negativa care sa fie absorbita rapid. Daca nu ai apa minerala oricare e ok.
- **Coral Mine** - un pliculet pe care il pui intr-un litru de apa (asa cum e; nu il rupi) si il lasi acolo toata ziua. Din apa asta bei sau o folosesti pentru a pune h500 in ea (vezi mai sus)
- **Creatina Monohidrata Pro** (GNC sau alte firme) cate o cupa de 2-3 ori pe zi (in medie echivalentul la 5g de creatina mono hidrata. Daca crezi ca e mult sau daca crezi ca esti femeie si ti se pare mult, eu zic sa ma asculți si intre timp sa studiezi atent ultimele studii legate de creatina. Eu prefer sa iau creatina cu ayran sau daca nu ai chefir lungit cu apa si sare dupa gust. In felul asta acoperi gustul prafos si adaugi sare care e vitala pentru absorptia creatinei si hidratare.
- **Extra optional: orice forma de electroliti.** Nu intru aici in detalii. Daca e in plus e ok pentru hidratare. Atentie ca pot sa fie electroliti cu aur si cu ce vreti voi, daca apa nu are sarcina electrica negativa (aici e cheia asigurata de H500), ju intra nimic in celula.
- **Daca nu aveti electroliti la indemana puneti putina sare sau ideal sare celtica in apa.**

(Cand treci de 60% grad de hidratare celulara; aceste suplimente se vor lua in alte doze mai mici pentru a mentine hidratarea optima; dozele la acel moment se calculeaza individual sau iti asculți corpul si iei cat simți monitorizand gradul de hidratare)

### 2. Ce trebuie sa stiti? - STIINTA SIMPLA A HIDRATARI

Membrana celulei are sarcina electrica pozitiva(+). Din pacate toata apa are sarcina electrica pozitiva (+). Daca nu ma credeti, cumparati-va un ORP-Meter si verificati singuri

(<https://www.hannainst.ro/testere-ph-orp-1107/tester-ph-orp-temperatura.html>)

Deci apa cu sarcina pozitiva se respinge cu membrana celulelor noastre care are sarcina pozitiva. Simplu de înțeles.

Pentru a schimba asta si pentru a repolariza apa cu sarcina electrica negativa (-) punem H500 in apa. Asta e toata smecheria. Alta varianta mai simpla nu avem.

De ce se intampla treaba asta cu apa care nu are sarcina negativa?

Pentru ca lumina disloca ionii megativi de hidrogen din apa si asa ajunge polarizata pozitiv (in pamant si in izvoare apa de calitate are sarcina negativa sau spre zero). Ideal ar trebui sa o bem direct din izvoare si sa o tinem la intuneric in vase de lut cum faceau stramosii

Mai sunt multe detalii legate de hidratare dar aici nu e locul pentru asa ceva.

Mai exista o alta varianta de apa polarizata negativ (adică pe minus) - aparate de hidrogenare dar asta e alta poveste.

### 3. Surse pentru a comanda suplimentele necesare:

- Coral Club

Coral Club Romania - <https://ro.coral.club> Aveti aici un link pentru inregistrare:

[Coral Club Romania - Inregistrare](#) COD Sponsor: 3301224 sau numarul meu de telefon: 0726678526

Informatii suplimentare pe adresa [bralgei@yahoo.com](mailto:bralgei@yahoo.com)

Comenzile le puteti face online sau telefonic dupa inregistrare:

Telefonic la 0314107115 (se face livrare prin curier)

Direct la sediul firmei: Str. Vrancea nr. 5 (Statia de Metrou 1 mai – la Piata Chibrit)

Poti descarca si aplicatia Coral Club: <https://apps.apple.com/ro/app/coral-club/id1437262333>

- GNC Romania si variantele existente:

Creatina Monohidrata pro ([GNC Pro Performance® Creatine Monohydrate, Creatina Monohidrata Fara Aroma, 255 g - GNC Romania - GNC Live Well RO](#))

Sau varianta pastile Creatina PRO : ([GNC Pro Performance® Creatine Monohydrate 3500 mg, Creatina Monohidrata, 120 cps - GNC Romania - GNC Live Well RO](#))

Sau cea mai eficienta si scumpa varianta Creatina HCL: [GNC AMP Creatine HCl 189™, Creatina Hidroclorid cu Administrare si Absorbtie Rapida, 240 tb - GNC Romania - GNC Live Well RO](#)

Orice creatina e ok pana la urma. Se gaseste peste tot la multi producatori. Nu va bateti capul prea tare. Luati creatina cu H500 si electroliti cum am explicat si o sa imi multumiti mai incolo.

- Electroliti: cautati singuri

Exemple:

- Totum Sport- [TOTUM QUINTON SPORT 200 ml - BIOSCEM](#)
- Hyenergy electrolites - [Tablete Pentru Hidratare SiS Go Hydro 20 Tablete Efervescente](#)
- Oricare; chiar si apa cu sare celtica si putina miere functioneaza ca electroliti.

#### 4. Ce trebuie sa stiti? - STIINTA SIMPLA A HIDRATARII

Membrana celulei are sarcina electrica pozitiva(+). Din pacate toata apa are sarcina electrica pozitiva (+). Daca nu ma credeti, cumparati-va un ORP-Meter si verificati singuri

(<https://www.hannainst.ro/testere-ph-orp-1107/tester-ph-orp-temperatura.html>)

Deci apa cu sarcina pozitiva se respinge cu membrana celulelor noastre care are sarcina pozitiva. Simplu de inteles.

Pentru a schimba asta si pentru a repolariza apa cu sarcina electrica negativa (-) punem H500 in apa. Asta e toata smecheria. Alta varianta mai simpla nu avem.

De ce se intampla treaba asta cu apa care nu are sarcina negativa?

Pentru ca lumina disloca ionii negativi de hidrogen din apa si asa ajunge polarizata pozitiv (in pamant si in izvoare apa de calitate are sarcina negativa sau spre zero). Ideal ar trebui sa o bem direct din izvoare si sa o tinem la intuneric in vase de lut cum faceau stramosii

Mai sunt multe detalii legate de hidratare dar aici nu e locul pentru asa ceva.

Mai exista o alta varianta de apa polarizata negativ (adică pe minus) - aparate de hidrogenare, dar asta e alta poveste.

#### 5. Ce tip de apa e recomandata?

**Ideal, apa minerala naturala cu saruri minerale dizolvate in apa (Cat mai mare reziduu sec). In absenta conditiilor ideale, orice e mai bun decat deloc.**

**Cata apa? Raspuns: cata iti trebuie.**

Toate apele minerale sau de alta natura vor avea ORP-ul pozitiv. Ideal e sa fie cat mai mic, spre zero. Chiar si daca o apa minerala are un ORP pozitiv, asta nu inseamna ca nu hidrateaza deloc. Ba da, dar o face mai lent in comparative cu ape de izvor sau care nu au minerale dizolvate.

**Ideea e sa gasesti o apa minerala care iti place si sa ii accelerezi absoptia catre celula cu ajutorul H500, Electroliti, hidrogenare sau alte biohack-uri.**

**In absemta acestor biohack-uri corpul creaza cu ajutorul mineralelor niste straturi speciale de apa si reuseste sa hidrateze celulele dar mai lent.**

#### 6. Surse pentru a comanda suplimentele necesare:

- Coral Club

Coral Club Romania - <https://ro.coral.club> Aveti aici un link pentru inregistrare:

[Coral Club Romania - Inregistrare](#) COD Sponsor: 3301224 sau numarul meu de telefon: 0726678526

Informatii suplimentare pe adresa [bralgei@yahoo.com](mailto:bralgei@yahoo.com)

Comenzile le puteti face online sau telefonic dupa inregistrare:

Telefonic la 0314107115 (se face livrare prin curier)

Direct la sediul firmei: Str. Vrancea nr. 5 (Statia de Metrou 1 mai – la Piata Chibrit)

Poti descarca si aplicatia Coral Club: <https://apps.apple.com/ro/app/coral-club/id1437262333>

- GNC Romania si variantele existente:

Creatina Monohidrata pro ([GNC Pro Performance® Creatine Monohydrate, Creatina Monohidrata Fara Aroma, 255 g - GNC Romania - GNC Live Well RO](#))

Sau varianta pastile Creatina PRO : ([GNC Pro Performance® Creatine Monohydrate 3500 mg. Creatina Monohidrata, 120 cps - GNC Romania - GNC Live Well RO](#))

Sau cea mai eficienta si scumpa varianta Creatina HCL: [GNC AMP Creatine HCl 189™, Creatina Hidroclorid cu Administrare si Absorbtie Rapida, 240 tb - GNC Romania - GNC Live Well RO](#)

Orice creatina e ok pana la urma. Se gaseste peste tot la multi producatori. Nu va bateti capul prea tare. Luati creatina cu H500 si electroliti cum am explicat si o sa imi multumiti mai incolo.

- Electroliti: cautati singuri

Exemple:

- Totum Sport- [TOTUM QUINTON SPORT 200 ml - BIOSCEM](#)
- Hyenergy electrolites - [Tablete Pentru Hidratare SiS Go Hydro 20 Tablete Efervescente](#)
- Oricare; chiar si apa cu sare celtica si putina miere functioneaza ca electroliti.

## 7. Informatii utile

**Efecte:** consumarea de apa minerala naturala care hidrateaza, conduce la imbunatirea sistemelor sanguin si limfatic, a calitatii sangelui si a celulelor, la o mai buna digestie si respiratie, iar pe termen lung la intarirea sistemului imunitar, hidratarea intensa a celulelor, mentinerea unui tonus ridicat si, mai ales dobandirea unei stari de spirit bune.

### Recomandari:

- Nu folositi sticle de plastic din comert decat daca sunt PVC-Free. De preferat sunt sticlele din sticla bruna (Ideal). Daca nu aveti o sticla din sticla sau din plastic PVC-Free, puteti sa preparati apa intr-un borcan si sa va puneti apa dorita intr-un pahar sau intr-o cana pe parcursul zilei.
- Nu se dizolva H500 in sticle de plastic. Daca nu aveti sticle de sticla sau din materiale BPA-Free, Inghititi direct capsula cu apa structurata
- Puteti cumpara sticle NALGENE de la magazinul de articole sportive Himalaya <http://www.himalaya.ro/ro/produse/categoria--hidratare-63>
- Este indicat sa se bea apa cu 30min inainte de masa si 1 ora dupa masa. Motivul este acela ca prin consumarea apei in timpul sau imediat dupa masa, digestia nu poate fi realizata complet, focul digestiv se stinge, iar alimentele ingerate se transforma partial in toxine sau elemente partial digerate. Acest lucru se intampla pentru ca nu a existat suficient timp ca alimentele sa fie procesate, transformate in substante nutritive care apoi sa fie asimilate de organism. Apa dinainte de masa va fi folosita in special pentru procesele digestive si de filtrare de aceea e vital sa bei inainte de masa apa, in felul acesta corpul va fi pregatit pentru sosirea mancarii.
- Apa trebuie sa fie la temperatura camerei. A nu se consuma apa rece, tinuta la frigider.
- Nu se incalzeste apa la microunde si **nu se foloseste deloc acest aparat!**
- Apa se pregateste si se bea in ziua respectiva, nu este indicat sa se bea din apa pregatita cu o zi inainte, intrucat aceasta nu-si mai pastreaza proprietatile.
- Sticla in care se consuma apa se spala zilnic inainte de folosire.

### RECOMANDARI GENERALE:

Pe perioada hidratarii, este indicat a se evita, pe cat posibil, sau a se consuma cu moderatie urmatoarele alimente/produse:

- Zahar, sau alti inlocuitori toxici
- Sare iodata
- Monoglutamat de sodiu - MSG (atentie ca se ascunde sub multe denumiri)
- Alimente acide
- Energizante (cafea, ceai negru, ceai verde)
- Alcool
- E-uri de orice fel
- Vezi lista completa la ANEXA ZERO

De asemenea, se recomanda ca dupa ora 20.00 seara sa nu se mai manance, pentru a permite organismul sa intre in repaus. Consumarea alimentelor seara face organismul sa-si reactiveze functiile digestive, insa acest proces este intrerupt imediat ce adormim, iar astfel alimentele nu vor putea fi digerate in totalitatea. Resturile alimentare nedigerate se vor transforma in toxine.

Incalzirea mancarii la cuptorul cu microunde nu este recomandata, **ESTE CHIAR INTERZISA**, deoarece alimentele isi pierd proprietatile prin incalzire la cuptor, iar efectele microundelor in organism nu sunt dintre cele benefice: scaderea sistemului imunitar, ingrosarea sangelui, etc.

---

### 3. 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 GLPI (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.



## 4. Despre Amino Acizii Esentiali Thot Aminos – Amino Acizi Profesionali

---

Video si detalii, biohacking style.

VREI Energie? Ia Thot Aminos:

<https://www.youtube.com/watch?v=arlwkdgO2Ho&list=PLRAQbSML8ENhefJA9JyFltQ4P2lI7QuWi&index=39>

Detalii despre aminoacizi (video, youtube)

Video 001 - Despre Aminoacizii Esentiali Profesionali. Partea 1: <https://youtu.be/vQYlr5te2kY>

Video 002 - Despre Aminoacizii Esentiali Profesionali. Partea 2: <https://youtu.be/-ksJzSI6EkA>

Video 003 - Gym Shark cu Thot Aminos

<https://www.youtube.com/watch?v=ioP4kBmGB4Q>

Video 004 - Thot Aminos is magic

<https://www.youtube.com/watch?v=NLWVbY031EM&list=PLRAQbSML8ENhefJA9JyFltQ4P2lI7QuWi&index=36>

Care e treaba cu amino acizii esentiali?

001. In primul rand nu ii producem. 60% din corpul tau e collagen si muschi iar tu depinzi de aminoacizi esentiali pe care nu ii produci pentru ca sa construiesti collagen si muschi!! Ce paradox!

Trebuie sa ii iei din alimente. Ai zice ca nu e nici o problema, ma descurc. Dar oare chiar te descurci? Sistemul tau digestiv e curat? Chiar extrage amino acizii esentiali? In teorie da. In practica, ca de obicei, nu e asa. Lipsa de aminoacizi esentiali, ide care depinde 80% din corpul tau, a ajuns in zilele noastre la aproape -80%.

De aceea am creat aceasta formula. Toți avem nevoie de ei.

002. Paradigma si legatura dintre enzime si aminoacizi esentiali

"Ca sa extragi aminoacizi din alimente ai nevoie de enzime, insa ca sa produci enzime concentrate si eficiente, ai nevoie de aminoacizi esentiali"

Hmmm, asta pare un cerc vicios. Chiar asa si este.

Intrebarea tehnica pe care o primesc mereu:

Sistemul digestiv produce enzime suficient de puternice ca sa poata extrage amino acizii esentiali din mancare? Stiti raspunsul.

Aici avem mult de discutat caci e o poveste lunga.

Ghici din ce produce corpul enzimele? Ai ghicit! Din aminoacizi esentiali. Deci avem un cerc vicios. Daca nu ai aminoacizi esentiali nu produci enzime de concentratie mare. Iar daca nu ai enzime nu extragi amino acizi din alimente.

O sa zici ca: "lasa ma ca produc eu ceva"

Nu te minti. Sti cum se simte cand nu digeri mancarea. Acum sti de ce.

003. Proteinele nu prea se absorb in sange. Amino acizii sunt lungi si complicati. Doar cei impaturiti corect ajung in sange, aceea cu L-in fata (de la impaturirea spre stanga). A manca proteina nu e acelasi lucru cu a asimila amino acizi. In realitate aici e o mare problema.

Mai ales ca proteinele si aminoacizii de dimensiune mare moleculara pot provoca probleme la rinichi, inima si inflamatie.

**DIMENSIUNEA SI FORMA E TOTUL.**

Dimensiunea aminoacizilor prosusi de noi e foarte mica si se absoarbe direct in sange si in celule.

004. Nimeni nu asimileaza proteina. Ci doar amino acizi. Indiferent de sursa de proteina, corpul produce asimileaza doar amino acizi pe care ii foloseste apoi sa construiasca enzime, hormoni, neurotransmitatori, muschi, collagen, etc. Deci e o poveste incalcita.

005. Doar 17-30% din proteine se transforma efectiv in amino acizi. In medie 70% din orice fel de proteine se transforma in ZAHAR (forme diferite de zaharuri) SI O FORMA DE GRUPARE AMINO (azot, exemplu: urati, uree, care produc guta si o gramada de alte inflamatii pt ca trebuie eliminate). Pam, Pam. Acest fenomen se numeste Rata de Utilizare a Amino acizilor - AAU in engleza (AminoAcidsUtilisation).

Asta e de fapt cea mai mare problema in nutritia carni sau a proteinelor.

Surpriza placuta. Thot Aminos are AAU: 98-99%. E ca si cand mananci multa carne (doar ca astia sunt din plante) insa absorbi perfect doar aminoacizii esentiali fara bazaconii si efecte secundare.

Cool!

006. Amino acizii reprezinta 60% din masa totala medie a corpului uman. Asta daca va intrebati daca aveti nevoie de amino acizi?

Osul e 40% os si 60% collagen, adica amino acizi. Face sens?  
Cam nimic nu functioneaza fara ei.

007. Exista 2 surse principale de amino acizi. Din plante sau de la surse animale/peste/etc.

Sunt plusuri si minusuri la ambele variante.

Ai zice ca o rezolvi cu plante dar noi nu suntem vacute. Noi NU avem 4 stomace si enzime specializate de a extrage prin biosinteza amino acizii. E complicata treaba. De aia mancam animale/peste dar si acolo rata de absorptie e mica si vine la pachet cu factori pro-inflamatori.

E clar ca avem un mic obstacol aici de trecut pana gasim un echilibru intre dieta de produse vegetale si animale. Nu intru in detalii de nutritie acum.

Varianta simpla dar foarte avansata (E multa stiinta aici si o gramasa de experienta si tehnologie) e cu amino acizii de biosinteza din plante (fermentatie cu bacterii) De aceea am creat Thot Aminos.

Deci macar o vreme pana repari sistemul digestiv, e destul de inteligent sa apelezi la un ajutor.

008. Amino acizii esentiali sunt folositi mai intai la repararea functiilor vitale si in primul rand a sangelui si a ADN-ului.

Apoi sistem circulator, sistem neuronal, sistem endocrin, organe vitale (rinich, ficat, pamani, etc). Abia apoi muschi, oase, tesut conjunctiv si piele.

Deci pe romaneste, mai intai se acopera bubele si apoi intinerim.

009. Amino acizii esentiali nu au contraindicatii. Pana mori ai nevoie de ei. E clar ca nimeni nu poate functiona fara ei. Problema e ca nu avem suficienti. De aici intervine si lipsa de densitate celulara. Adica pe romaneste - Imbatranirea.

010. Amino acizii se refolosesc? Da, daca ai alte proteine smechere care sa ii impatureasca la loc. Se numesc proteine de soc termic care culmea se gasesc in cea mai mare parte in Piele, Intestine si Plamani. Ca sa vezi coincidenta. Nu erau prosti batranii cu terapiile cald/rece. Incepe sa faca sens?

Mereu sunt niste cicluri vicioase care necesita echilibru alimentar sau de stil de viata sau gandire.

Eu va dau o scurtatura cu acesti amino acizi pt ca sunt lenes, ca si majoritatea dintre noi azi.

Am creat un instrument de recuperare rapida cu acest produs.

011. Amino acizii de pe piata nu sunt toti la fel. Piata/planeta e mare si toata lumea are loc sa faca bani. Eu i-am creat pe cei mai buni si am incercat ca dupa 10 ani de testare si utilizare a diferitilor aminoacizi sa elimin toate minusurile si neplacerile suplimentarii cu asa ceva.

Deci THOT AMINOS:

- Sunt din plante 100%, Kosher, No Gluten, No Sugar, etc.
- Sunt toti 9 aminoacizi esentiali pe care nu ii producem. Am adaugat si Histidina
- L-leucina cu aproape 40% din formula ca altfel nu prea creste muschiul
- Se dizolva rapid - forme HCL
- Au absorptie 98-99%
- Nu necesita digestie. Se absorb direct in sange.
- Au cea mai mica molecula corect impaturita spre stanga - adica sunt ortomoleculari
- Nu sunt amari. Foarte important pt multi. Au gust neutru.
- Nu au aditivi sintetici sau de gust. Am reusit sa ii asamblez doar cu 2 excipienti. Si astia naturali.
- Sunt masticabili, poti sa ii spargi sa ii faci usor praf, sa ii amesteci cu lichid sau in mancare. Cum vrea muschiul tau.
- Nu conteaza cand ii eie. Inainte de masa/dupa masa, fara masa, etc.
- Nu mai e nevoie sa iei multi. Au o densitate mare moleculara. 3-5 pe zi pt adulti e ok. Si eu eram satul sa iau cu pumnii sau cu shake-urile toata ziua. Poti sa ii ei si odata pe toti. Oricum se duc unde e nevoie mai intai.
- Sunt calitate profesionala. Aici nu glumesc. Mai buni deocamdata nu exista pentru ca aceasta calitate top e scumpa frate. Foarte. Sunt doar 2 companii in lume care produc asa ceva la nivelul acesta de calitate. Atentie. Astia doar produc materia prima.
- Nu cresc zaharul in sange. Ideal pentru post sau intermitent fasting, ketonutritie, antrenamente si recuperare extrema, boala cand nu poti manca, etc.
- si pot sa continuu.

---

Daca vreti mai multe detalii exista pe site, ca am scris o gramada si o sa mai scriu si mai mult <https://thotnutrition.com/product/thot-aminos-pro-essential-amino-acids/>

In sectiunea de blog exista articole si in special acesta: <https://thotnutrition.com/what-are-essential-amino-acids-the-basis-of-life/>

Cel mai important articol de citit:

<https://thotnutrition.com/l-leucine-the-key-to-muscle-health-and-longevity/>

Majoritatea articolelor exista si in limba romana pe pagina mea de nutritie:

[www.gabrielpesa.com](http://www.gabrielpesa.com)

Cine vrea amino sa imi scrie sau va dau un contact pentru comenzi.

Mail: [office@thotnutrition.com](mailto:office@thotnutrition.com)

---

## 5. ANEXA 0 (ZERO) – REGULI GENERALE

# Reguli generale de nutriție si bun simt

Aceste reguli nu sunt reguli. Nu prea cred in reguli sau in cuvantul „trebuie”. Cred ca e mult mai util sa le consideri un set de sugestii care sa te ghideze in viata si sa te ajute sa te bucuri de ea mai responsabil.

Cauta sa le respecti in masura in care timpul, spatiu si cheful iti permite.

1. Mulțumește! – Binecuvântează si iubește apa si alimentele cu care te vei hrăni.
  - Ce mânaci si ce bei va devenii parte din tine; oferă iubire sau mulțumire pentru acestea.
  - Acesta este sensul binecuvântării sau rugăciunii dinaintea mesei.
  - Gândul nostru si credința noastră este cea mai mare forță din Univers.
  - Un gând bun de mulțumire sau iubire poate schimba structura modificata a alimentelor sau a apei; este deja un fapt dovedit științific, nu doar un mit religios sau mistic.
2. Regulile APEI
  - Cauta sa consumi doar apa plata sau de izvor, chiar si pentru mâncarea gătită sau fierturi.
  - Se poate bea apa sau alte lichide: 10-15 de minute înainte de masa.
  - NU se bea apa sau alte lichide in timpul mesei.
  - NU se bea apa sau alte lichide: 45-60 de minute după masa.
  - Excepție: se poate bea cei fierbinte sau supa fierbinte la 20 minute după masa.
3. Alimentația este biodisponibila in forma ei naturala, neprocesata termic sau prin alte metode chimice sau industriale. Cu cat alimentele sunt ingerate in forma lor naturala cu atât mai ușor sunt asimilate de corp fără eforturi metabolice, chimice sau nucleare. Indiferent de tipul de mâncare, fie ca e vorba de fructe, legume, cereale, semințe, lactate sau carne. Mâncarea e mai ușor de asimilat daca nu e procesata. Nutriția optima înseamna nutritia neprocesata, sau cat mai neprocesata. Strămoșii noștri nu știau nutritie sau chimie, dar corpul si bunul lor simt le spuneau ce si cum sa mănânce. Noi am uitat asta.
4. Procentele generale. Alimentația in general e nevoie sa fie compusa in principal din:
  - 65-75%, **Fructe, Legume si Frunze**
  - 0-10%, **Cereale si semințe**
  - 15-25% **Produse de origine animala**

ACESTE PROCENTE SE POT SCHIMBA IN FUNCȚIE DE NECESITAȚI, LOCAȚIE, ETC.

5. Daca ne referim la nutrientii de baza. Procentele ar trebui sa fie aproximativ:
  - **MAXIM 25% Carbohidrati (Adica zaharuri de toate tipurile, cereale, fibre, etc)**
  - **50% Acizi grasi (Grasimi si uleiuri naturale)**
  - **25% Amino-Acizi adica descompunerea proteinelor (Vegetale sau de origine animala)**

ACESTE PROCENTE POT VARIA IN FUNCTIE DE TIPARELE NUTRITIONALE SPECIFICE, GENOTIP, SEX, ETC

6. Apa din fructe si legume este cea mai utila pentru curatarea sistemului limfatic si a toxinelor din corp.
7. FRUCTELE SI LEGUMELE NU SE COMBINA LA ACEEASI MASA. Ele se consuma separat la mese diferite sau după ce s-au digerat. Aceeași regula e valabila si pentru sucurile de legume si fructe.
8. Stomacul nu generează acizi decât daca detectează prezenta proteinelor. In absenta proteinelor stomacul este doar pe post de vas. Proteinele însă au prioritate fata de carbohidrați sau lipide de aceea in combinații, acestea rămân nedigerate sau digerate parțial, pana proteinele sunt fracționate in peptone sau peptide.  
De aceea, ideal ar fi sa nu asociem proteinele cu nimic, dar pot fi consumate cu frunze sau fibre.
9. Nu se recomanda mâncatul după ora 20.00 sau cu 2-3 ore înainte de culcare seara. Alimentele au nevoie sa fie digerate înainte de culcare.

10. Lista de mai jos conține cele mai nocive alimente cunoscute cu care intram in contact in mod obișnuit. Cu cat te ferești de ele mai mult cu atât mai puține probleme de sănătate vei avea. Ideal e

sa nu le consumi deloc, sau daca le consume, poti sa o faci aleator daca sa şti cum sa le compensezi efectul nociv.

- Îți dau un exemplu. Gândește-te ca mii de ani omenirea a consumat si carne si lactate si nu a avut problemele din ziua de azi; doar ca produsele erau neprocesate. Lactatele erau consumate crude sau fermentate, sau sub forma de brânzeturi care tot o forma de fermentare este. Chiar si așa, nu erau consumate zilnic. Același lucru era valabil si cu carnea. Ea era consumata rar si in general carnea era afumata, uscata, pusa in untura, etc. Carnea era o delicatesa. Nu intru in detalii pentru ca nu este cazul. Sper ca ai prin idee. Măsura e cheia.

LISTA NEAGRA - Acestea lista de mai jos cuprinde principale substanțe dăunătoare care ne afectează chimia si energetica corpului si a creierului:

- **Zaharul rafinat si alți carbohidrații procesați (Problema principala nu este zaharul ci excesul de hahar sau carbohidrați care tot zahar ajunge sa se transforme)**
  - Înlocuitorii sintetici de zahar de orice tip (zaharina, aspartam, acetsulfat K, etc) aceștia pot fi de sute de ori mai toxici decât zaharul. Fructoza si glucoza din fructe si legume este ok, dar nu formele rafinate si concentrate care se găsesc in multe alimente procesate.
  - Aici intra si siropul de agave care este o forma procesata a agavelor care conțin într-adevăr fructoza in forma naturala din care se poate extrage non-termic mierea de fructoza, insa ce exista pe piața e o forma mult procesata termic si care are un indice glicemic mic însă e foarte concentrata (adică nu mai e in forma ei naturala hidratata)
  - Sirop de porumb, glucoza sau fructoza industrială, alți îndulcitori produși prin metode sintetice

SE POATE FOLOSI MIERE, STEVIA, XYLITOL. CÂND ÎȚI E POFTA DE DULCE MĂNÂNCĂ, MIERE, FRUCTE SAU FRUCTE DESHIDRATATE. IDEE E CA SI ASTEA E NEVOIE SA FIE FOLOSITE CU MĂSURA SAU DIN CÂND IN CÂND.

- **Grasimile si uleiurile rafinate, hidrogenate, esterizate.** Se mai numesc si TransFats. Acestea sunt ca plasticul, nu pot fi recunoscute de corp si in consecinta corpul nu prea stie ce sa faca cu ele. Feriti-va de ele cat se poate de mult. Aici ma refer in special la prajeli, margarina, etc.
- **Glutenul care se găsește in principal in faina alba si produsele care sunt produse din faina de grâu si secara.** Exista cantități mai mici de gluten in alte cereale (orz si ovăz). Atenție si la acestea. Daca creierul este serios afectat, chiar si cantitățile mici pot avea efecte însemnate, echivalente cu cantități mari de excito-excipienti toxici. Un creier obosit e sensibil la aceste substanțe si devine din ce in ce mai sensibil odată cu trecerea anilor. Va fi din ce in ce mai greu sa cureți placa amyloida (Amyloid Beta Protein) pe măsura ce trec anii. Acesta e motivul pentru care se face Parkinson, Alzheimer, Dementia senile si alte boli după o anumita vârstă.
- **Mâncare procesata industrial (Junk food)** care conține o grămadă de aditivi, emulgatori, corectori de aciditate, si alți conservanți. Nu mai repet ca e aproape doar zahar (Carbohidrați) si Grasime rafinata.
- **Monoglutamatul de sodiu (MSG)** si numeroasele lui forme sub care industria alimentara le folosește in a da un gust delicios mâncării. Este unul dintre cele mai toxice si nocive substanțe pentru creier si pentru corp.
- **Alcoolul rafinat.** O sa ne limitam la început la o gura de țuica sau un pahar de vin din când in când
- **E-urile:** Exista materiale foarte detaliate legate de acesti aditivi alimentari
  - **Regula este simpla. Cat mai putini, sau deloc, cu atat mai bine.**
- **Carnea procesata industrial si pestele de cultura.** Acestea conțin foarte multe antibiotice si hormoni, precum si metale grele si substanțe chimice grele in cele mai multe din cazuri. E bine sa nu exageram.
- **Lactatele.** Acestea sunt proteine incompatibile cu specia umana deoarece nu producem enzima specifica pentru metabolizarea lor completa - Lactaza. Lactatele produc mult mucus si depuneri proteice care sunt foarte greu de eliminat (Bolile de creier sunt de fapt o acumulare de mucus proteic in exces in creier – se numește placa amiloidea, care de fapt este Proteina Beta Amiloida. Exista oameni care au adaptari genetice si pot consuma procente mici de lapte sau lactate, dar procentul lor este foarte mic si nu intram in detalii aici.
  - Laptele pasteurizat e cel mai nociv, mult mai nociv decât laptele crud. Laptele de vaca e cel mai nociv dintre toate. Laptele de capra si oaie e mult mai bun si poate fi tolerat de către organism in anumite limite. Repet. Sa nu fie pasteurizat. Daca dai lapte de capra pasteurizat la iezi se îmbolnăvesc si mor.

- Lactatele fermentate (In special de oaie si capra) sunt mai bine tolerate decât celelalte daca nu li se aplica procedee auxiliare de procesare – Sana, chefir, lapte bătut, etc – pentru ca conțin culturi probiotice.
  - Toate lactatele pasteurizate si procesate ne afecteaza (Ex: cașcaval, brânza topita, etc)
  - E nevoie sa înțelegem ca zeci de mii de ani oamenii au mâncat si lapte si nu au avut probleme pentru ca l-au folosit in forma lui naturala si fermentata (adică au lăsat bacteriile sa mai ajusteze chimia laptelui pentru ca sa îl toleram cat de cat)
  - Măsura e cheia. O bucata de brânza din când in când nu a omorât pe nimeni, dar daca o mânaci in fiecare zi si nici nu e in forma ei naturala in care mai poate fi asimilata de corp, atunci vei avea mari probleme in timp. Daca vrei sa îți recuperezi creierul si sănătatea in general, o vreme îți sugerez sa renunți la lactate.
  - **Oțet rafinat si alte mâncăruri acide sau care produc aciditate.**
    - Se poate folosi oțet din mere/cidru care conține acid malic, nu acid acetic
  - **Sare iodată. In nod natural noi nu avem nevoie de foarte multa sare, dar daca o folosim e bine sa nu folosim sare iodată. Noi avem nevoie de sodiu si potasiu, nu neapărat de Sare (NaCl). Sarea se folosește in cantități moderate in functie de necesitati.**
    - Se folosește sarea gema de ocna sau de mare dar forma neiodată. Sarea de Himalaya e ok, repet, daca e neiodată.
    - Creierul si sistemul circulator si limfatic are nevoie de cantități mari de sodiu pentru procesele de curățare si de transmisie de informație. Sarea e unul dintre prietenii noștri, repet, in cantitate mica.
    - Atenție ca mulți producători de sare de mare iodeaza sarea sau adauga potentatori de gust (monoglutamat de sodiu)
    - Sarea naturala nu sarează prea tare. In felul asta îți dai seama daca este naturala
  - **Metale Grele si Neuro-toxice (Mercur, Fluor, Aluminiu, Cadmiu, Plumb, Arsenic, etc)**
- 11. Curățarea limbi cu lingurița dimineța**  
Înainte de orice se ia o lingurița si se curata cu mișcări ferme limba de mizeria care se aduna in timpul nopții; procedura se repeta pana la curățarea limbi.  
SE FACE IN FIECARE DIMINEATA DE ACUM INAINTE.
- 12. Curățarea dinților:**
- Se face cu pasta de dinți care nu conține fluor (ex: Microbright de la Coral Club). Florul in general Fluorura de sodiu este clasata ca neurotoxina.  
Paste de dinți recomandate: pe baza de argila si aloe si sare.
  - Apa de gura naturala: Tinctura de menta (50 ml) + Tinctura de Tătăneasa (50 ml) + 20 cuișoare (întregi sau pulbere proaspătă) + 1 lingurița de scorțișoara + 30 pic de tinctura de propolis + 350 ml de apa
- 13. Ordinea alimentelor la masa este următoarea:**
- Mai întâi se consuma dulciurile sau fructele care sunt acide dar care dau un efect alcalinizat in corp<sup>1</sup> si apoi se face pauza minim 15 minute.
  - Apoi se consuma felul principal care trebuie sa fie echilibrat si in principal sa conțină legume, cerealele, semințele pentru un plus de alcalinizare. Pauza minim 15 minute.
  - La sfârșit se consuma supa fierbinte care vine cu un aport de lichid cald. Se poate înlocui cu ceai fierbinte la 15-20 minute de masa.
  - ce mai eficienta forma de nutriție este dieta disociata. Mânaci un fel de mâncare cat mai simplu posibil, aștepti sa se digere si apoi mănânci altceva.
- 14. Nu uita ca postul este unul dintre cele mai eficiente forme de vindecare si reglare a organismului.**
- Cauta sa urmezi un post din cand in cand – macar o zi pe luna
  - Din cand in cand tine post 3 zile – acest lucru reseteaza sistemul imunitar si ajuta corpul sa se regenereze
  - Postul inseamna doar apa – nimic altceva
  - Exista si varianta de post uscat, adica fara apa, dar acest lucru se poate face doar in cazuri speciale. In mod normal nu il recomand.
  - Posturile tehnice (BIO RESET) sunt posturi foarte avansate care se pot tine sub observare medicala si monitorizare si care pot dura mai multe zile. Acestea sunt tehnici avansate si necesita supraveghere.

## 6. ANEXA 12 – Regimul Ketogenic

---

### **Dieta Ketogenica – Informatii Generale**

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

ATENTIE: 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 MULTA GRASIMI/SAU ALIMENTE CARE CONTIN

GRASIMI (60-80%),

LA CARE SE ADAUGA APORT DE MULTA 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 neaoie 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.

In acest tip de nutritie nivelul de insulina din sange scade si creste nivelul de glucagon. In medie, dupa 4-5 zile de dieta ketogenica, corpul incepe sa produca ketone si se hranesca efectiv cu grasime; Important e sa nu ii furnizezi zaharuri, carbohidrati sau alcool. Orice nevoie auxiliara de carbohidrati se metabolizeaza direct de catre ficat din grasimi. Corpul poate produce singur acesti carbohidrati. Diferenta este ca va produce exact cat are nevoie, nu ii vei avea in exces in corp.

Din cand in cand poti sa mai mananci zaharuri sau carbohidrati, dar numai dupa ce ai declansat procesul de ketoza, pe care e nevoie sa il mentii. De exemplu, dupa 5 zile poti manca in a 6 zi putini carbohidrati ca un fel de recompensa, dar apoi revii la dieta ketogenica. Echilibru e totul. Nimic nu e batut in cuie.

## REGULI DE BAZA:

- PRIMA SI CEA MAI IMPORTANTA REGULA ESTE: ALIMENTELE FOLOSITE SA FIE CAT MAI PUTIN PROCESATE (ADICA SA NU AI INGREDIENTE CU 100 DE ELEMENTE IN ETICHETA; CARNE SIMPLA, BRANZA SIMPLA, LEGUME, FRUNZE SIMPLE, ADICA ASA CUM SUNT IN NATURA. NOI LE COMBINAM LA MASA SI LE ADAUGAM ULEIURI, AROME, CONDIMENTE, OTET; TOATE IN FORMA CAT MAI NATURLA SI FARA PROCESARE SAU E-URI. ASTE E SECRETUL SI E IMPORTANTANT.
- In primul rand dieta ketogenica, indiferent de tipul ei nu se foloseste pe termen lung. Acest tip de nutritie e un instrument foarte eficient, dar e nevoie sa sti cum sa il folosesti. Folosirea acestui tip de nutritie in extrem este daunatoare organismului.
- PAUZE DE 1-2 ZILE SAU MAI MULTE SUNT NECESARE DIN CAND IN CAND, MAI ALES PENTRU FEMEI (IN SPECIAL IN TIMPUL MENSTRUATIEI CAND NU RECOMAND DIETA KETO; DACA INSA VREI SA TII KETO IN ACEA PERIOADA, RECOMAND APORT MARE DE CARBOHIDRATI CORECTI; GEN CARTOF DULCE, FASOLE, OREZ ETC)
- In dieta ketogenica nu sunt deloc recomandate mesele de tip snack, mese intermediare si gustari. Mesele in dieta ketogenica trebuie sa fie ample, pe saturate si de preferat la ore fixe. E nevoie sa inveti sa te hranesti.
- Mesele in dieta ketogenica nu ar trebui sa depaseasca numarul de 2/ zi. Exista si exceptii dar aici vorbim de linii generale.
- Nu este recomandat Micul Dejun sau alimentatia pana la ora 11-12 AM.
- Ultima masa trebuie sa fie pana la ora 20.00 dupa care sa nu te culci mai devreme de 3 ore de la ultima masa.
- In prima parte a zilei se consuma apa, apa cu lamaie, ceai de ghimbir sau alte ceaiuri vitalizante (hibiscus, fructe de padure) neindulcite.
- **Daca foamea e mare te „pacalesti cu Ayran sau chefir, iaurt gras (la asta prefer sa adaug apa. La toate acestea adauga sare pentru satietate. 1-2 portii de ayran te poate linistii pentru multe ore. E apa, sare, grasime si putin lapte. E keto**
- Mesele principale e nevoie sa contina o cantitate mare de mancare pentru a te satura. Cantitatea nu este atat de importanta (in limitele bunului simt), dar calitatea si compozitia ei conteaza.

- Intre mese se pot consuma sucuri de legume sau nuci si seminte cu continut mare in grasime (de preferat neprajite). A se consuma si acestea cu moderatie; echivalentul a unei maini/zi. Sunt grele de digerat pentru multi dintre noi, mai ales daca avem probleme cu ficatul sau sistemul digestiv.
- Aceste reguli nu sunt battue in cuie ci se adapteaza de la caz la caz in functie de pacient.

#### TIPURILE PRINCIPALE DE DIETE KETOGENICE:

- Dieta ketogenica moderata sau medie (MKD – Mild Ketosis Diet): Aici avem putini carbohidrati (5-15%) multe grasimi (65-75%) si proteine (20%).
- Dieta ketogenica Standard (SKD – Standard Ketosis Diet): Aici avem foarte putin carbohidrati (5 %) multe grasimi (75%) si proteine (20%).
- Dieta Ketogenica Ciclica (CKD - Cyclical ketogenic Diet): Dieta aceasta restrictioneaza aproape complet carbohidratii si zaharurile pentru 5-6 zile apoi se face o pauza de 2 zile in care se pot consuma putini carbohidrati.
- Dieta Ketogenica Focusata sau orientata pe Obiective (TKD - Targeted ketogenic diet): In aceasta dieta nu se mananca carbohidrati sau zaharuri cu exceptia 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 ln 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 cantitate 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;<sup>2</sup> (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 – **ATENȚIE: 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

<sup>2</sup> Ligia Pop – [Lastari](#)

- REGULA: DACA MANANCI FRUCTE SAU CARBOHIDRATI, ADAUGI CEVA GRAS, GEN IAUPT 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 (scrambled) 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
- Iaupt 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 lujeri 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.
- 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 CHIAI 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.

## 7. CONTACTS & LINKS

---

Gabriel Pesa aka Bralgei Shackry - Master Coach | Trainer | Advanced Nutritionist | Biohacker | Antiaging Expert

<https://bralgei.com/> (Training and Coaching, Biohacking and Antiaging)

<https://instagram.com/bralgei> (instagram)

<https://youtube.com/@bralgei> (youtube channell)

<https://gabrielpesa.com/> (Nutrition)

<https://thotnutrition.com> (Thot Nutrition - 100% Plant based Essential Amino Acids)

<https://ioshield.eu> (EMF Protection devices - Life matters)

Open this link to join my WhatsApp Community:

<https://chat.whatsapp.com/LrF75BJRp4h5LyymHNuVED>

Pagina oficiala:

[www.bralgei.com](http://www.bralgei.com)

mail personal: [bralgei@protonmail.com](mailto:bralgei@protonmail.com)