



# Reguli de baza pentru zaharuri si carbohidrati (glucoza, amidon, etc)

JOHN D (SEP 2025)

## Table of Contents

Table of Contents .....	1
<b>1. REGULILE DE BAZA</b> .....	3
<b>2. SUPLIMENTE RECOMANDATE PENTRU GESTIONAREA GLUCIDELOR SI A FUNCTIILOR METABOLICE</b> .....	6
2.1. Suplimentele de baza .....	6
2.2. Extra: .....	6
2.3. Specifice .....	6
<b>3. TIPARUL DE NUTRITIE RECOMANDAT</b> .....	7
KETO sau PALEO .....	7
<b>4. LINK-URI SI CONTACTE</b> .....	8
<b>5. ANEXA 1 – HIDRATAREA SI PROTOCOLUL RAPID DE HIDRATARE</b> .....	9
1. Ce aveti nevoie? .....	9
2. Ce trebuiei sa stiti? - STIINTA SIMPLA A HIDRATARII .....	9
3. Surse pentru a comanda suplimentele necesare:.....	9
4. Ce trebuiei sa stiti? - STIINTA SIMPLA A HIDRATARII .....	10
5. Ce tip de apa e recomandata? .....	10
6. Surse pentru a comanda suplimentele necesare:.....	10
7. Informatii utile .....	11

**Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peşa – 2016-2025**

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reproducă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau în alt mod fără permisiunea scrisă prealabilă a autorilor. Autorii nu revendică sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generală. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

**AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII**

Informațiile furnizate aici și 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 boală sau afecțiune.

Informația furnizată de acest document/web site și de către materialele publicate sau transmise nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor de specialitate și nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

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 medical alopăt. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asumă și acceptă ca întreaga responsabilitate îi aparține în totalitate, exonerând de orice responsabilitate legală echipa [www.bralgei.com](http://www.bralgei.com) proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii și furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate în cadrul acestui site, incluzând chiar și informațiile greșite furnizate din neglijență.

Folosirea informațiilor și a tehnicilor descrise în cadrul acestui document/site se face în întregime pe propria răspundere.

Dacă nu ești de acord cu acest avertisment și act de declinare a responsabilității, te rugăm să nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat.

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

## 1. REGULILE DE BAZA

# 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.

De studiat podcastul lui **Jessie Inchauspé (Glucose Goddess)** cu Steve Bartlet la  
DOAC: <https://youtu.be/3esF-pNAM9c?feature=shared>

**Jessie Inchauspé is a world-leading biochemist and founder of the Glucose Goddess movement.** She is also the bestselling author of books such as, 'Glucose Revolution: The life-changing power of balancing your blood sugar' and 'The Glucose Goddess Method'.

00:00 Intro

02:29 Why Is Glucose So Important for Your Health?

05:01 What Glucose Spikes Reveal About Your Body's Health

06:23 How Sugar Impacts Your Cells

10:10 How Glucose Spikes Accelerate Aging and What You Can Do About It

12:14 The Link Between Muscle Mass & Sugar Usage

14:12 These 'Healthy' Foods Are Causing Massive Glucose Spikes!

16:36 Surprising Non-Sweet Foods That Cause Glucose Spikes

18:25 Is There Such a Thing as 'Good' Sugar?

19:33 The Best and Worst Sweeteners for Your Health

22:41 How Sugar Accelerates Aging

25:11 The Link Between Glucose, Hormones, and Fertility

28:11 Can PCOS Be Reversed Through Diet?

29:31 Why You Should Always Start Your Day with a Savory Breakfast

31:57 Why We Crave Sugar

34:58 Is Intermittent Fasting Really Good for You?

36:59 The Truth About Calorie Restriction

40:55 The Food You're Giving Your Children Might Be Hurting Them

43:16 Study Reveals How Sugar Makes You More Irritable

47:24 Hack 2: One Tablespoon of Vinegar a Day

48:37 Hack 3: Vegetables First

49:59 Hack 4: Exercising After Eating

51:55 I Tried 4 Glucose Hacks for 4 Weeks

01:02:01 How to Use Vinegar to Manage Glucose: A Step-by-Step Guide

01:03:56 The Link Between Visceral Fat and Glucose Spikes

01:05:55 The Scary Link Between Sugar and Alzheimer's Disease

01:09:42 Are We Creating Medicine to Fix Unhealthy Food Habits?

01:15:00 The Hidden Agenda: Why Food Companies Add More Sugar to Their Products

01:19:13 The Link Between Glucose Spikes and Menopause

01:27:28 How Menopause Affects Glucose Spikes and What You Can Do

01:29:18 Does Coffee Cause Glucose Spikes?

01:35:19 The Last Guest Question

**Mai jos sunt toate regulile ei intr-un tabel explicativ:**

## 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%.

## 2. SUPLIMENTE RECOMANDATE PENTRU GESTIONAREA GLUCIDELOR SI A FUNCTIILOR METABOLICE

### 2.1. Suplimentele de baza

- **Leptin RX** ([Thot Nutrition](#)) cate 2 de 2 ori/zi
  - Acesta e suplimentul principal creat in premiera mondiala specific pentru rezistenta la leptina si rezistente metabolice, optimizare metabolica, etc:
  - Citește informatiile de la prospectul produsului: <https://thotnutrition.com/wp-content/uploads/2025/06/Manual-de-utilizare-RO-LEPTIN-RX-cps-Thot-Nutrition.pdf>
  - Citește articolul despre Leptin Rx: <https://thotnutrition.com/thot-leptin-rx-the-eloquent-solution-to-losing-weight-in-2024-world-premiere-formula/>
- **Thot Aminos** ([Thot Nutrition](#)) cate 6/zi (odata sau de 2 ori/zi), se iau cum vrei tu,
  - Acesti aminoacizi de baza/INDISPENSABILI pe care noi NU II PRODUCEM, sunt caramizile de baza cu care vei reface tot.
  - Impreuna cu Leptin Rx creaza fundamentul de refacere a unui metabolism normal si functii celulare normale. Au multiple functii. Citește despre ei aici: <https://thotnutrition.com/wp-content/uploads/2025/09/Manual-de-utilizare-RO-THOT-AMINOS-CPS-Thot-Nutrition.pdf>
  - Aminoacizii nostrii nu necesita metabolizare, ei se absorb direct in sange datorita dimensiunilor nano-moleculare . Se pot inghiti oricand sau chiar se pot desface si amesteca in lichide sau smoothies.

### 2.2.Extra:

#### **Suplimente pentru Hidratare (Atenție ca hidratarea e primul si cel mai important factor in nutritie si medicina) – vezi Anexa 1 mai jos:**

- **H500 si Apa structurata** ([Coral Club](#) – cod 6236383): Aici ai nevoie de 2 produse: H500, Coral Mine;
  - H500 cate 2 de 3 ori/zi (din care 2 se pun in apa cu Coral Mine
    - Cantitatea de H500 poate sa creasca sau sa scada in functie de ph-ul urinei (vezi [Proceduri Auxiliare – Monitorizarea ph-ului](#))
  - Consuma minim 1.5 litri pe zi de apa structurata vezi [ANEXA 1 - Protocolul de hidratare](#)
  - Daca ai apa de cocos, consuma 1 litru de apa de cocos/zi si cat mai e nevoie apa (adica inca maxim 1 litru pe care il structurezi)
  - **Electroliti TOTUM SPORT ELECTROLITES** (pentru hidratare mai rapida
    - <https://bioscem.ro/produs/totum-quinton-sport/>

### 2.3.Specifice

- **Cidru de mere BRAGG** ([Be organic sau alte site-uri](#)) cate o lingura inainte de mese sau de mai multe ori/zi – se ia direct sau diluat cu apa.

### 3. TIPARUL DE NUTRIȚIE RECOMANDAT

---

#### KETO sau PALEO

Studiaza online. În esență e vorba de cât mai puțini carbohidrați și zahăruri, și multe proteine, grăsimi și fibre:

Ai la dispoziție foarte multe video făcute de mine pe canalul meu de youtube în limba română:

Dieta keto pe scurt:

<https://www.youtube.com/watch?v=fMu2Q8hym9U>

Alte materiale video:

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

Fundamentele dietei keto:

<https://bralgei.com/ketogenic-nutrition-the-fundamentals/>

<https://www.healthline.com/nutrition/ketogenic-diet-101>

## 4. LINK-URI SI CONTACTE

---

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)

## 5. ANEXA 1 – HIDRATAREA SI PROTOCOLUL RAPID DE HIDRATARE

# 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 asculti 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 dozaje mai mici pentru a mentine hidratarea optima; dozajele la acel moment se calculeaza individual sau iti asculti corpul si iei cat simti 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:

Copyright Gabriel Peșă – 2016-2024. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reproducă fara acordul autorilor.

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

pg. 9

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 Hidratate 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 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.

#### 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 absenta 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 Hidratate 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--hidratate-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.

---