

Ky doracak është krijuar nga Provit për t'ju ndihmuar të qëndroni të hidratuar dhe në formë gjatë muajit të Ramazanit. Do t'ju japim disa këshilla të thjeshta dhe praktike, që të kaloni këtë periudhë me energji dhe shëndet. Shpresojmë që t'ju ndihmojnë dhe t'ju bëjnë më të lehtë këtë rrugëtim.

Disa nga këshillat kryesore që do t'i cekim janë:

- Pini mjaftueshëm ujë midis iftarit dhe syfyrit.
- Konsumoni ushqime të pasura me elektrolite.
 - Filloni iftarin me hurma dhe ujë.
 - Konsumoni proteina cilësore.
 - Përfshini karbohidrate komplekse.
- Shmangni ushqimet e përpunuara dhe të yndyrshme.
 - Merrni BCAA për ruajtjen e muskujve.
- Mos harroni multivitaminat dhe mineralet.
- Konsumoni Omega-3 për shëndetin e zemrës.
- Probiotikët ndihmojnë tretjen dhe përmirësojnë shëndetin e zorrëve.

Mars	Ditët	Syfyri	Iftari
1	1	04:39	17:37
2	2	04:38	17:38
3	3	04:36	17:39
4	4	04:34	17:41
5	5	04:33	17:42
6	6	04:31	17:43
7	7	04:30	17:44
8	8	04:28	17:45
9	9	04:26	17:46
10	10	04:25	17:47
11	11	04:23	17:49
12	12	04:21	17:50
13	13	04:20	17:51
14	14	04:18	17:52
15	15	04:16	17:53
16	16	04:14	17:54
17	17	04:12	17:55
18	18	04:11	17:56
19	19	04:09	17:58
20	20	04:07	17:59
21	21	04:05	18:00
22	22	04:03	18:01
23	23	04:02	18:02
24	24	04:00	18:03
25	25	03:58	18:04
26	26	03:56	18:05
27	27	03:54	18:06
28	28	03:52	18:07
29	29	03:50	18:08

Si të ushqehemi
në Ramazan



7 Këshilla

për rikuperimin e lëngjeve dhe proteinave gjatë agjërimit

1. Pini mjaftueshëm ujë midis lftarit dhe Syfrit

- Kjo është e domosdoshme për të parandaluar dehidratimin dhe për të ruajtur energjinë. Mund të shtoni elektrolite (kripë minerale) në ujë, nëse ndiheni të lodhur ose të dehidruar, por gjithmonë preferohet të pini ujë të pastër.

2. Konsumoni ushqime të pasura me elektrolite

- Ushqimet si bananet, avokado dhe spinaqi janë burime të shkëlqyera të elektroliteve natyrale. Nëse jeni të zënë ose keni nevojë për një alternativë të shpejtë, mund të përdorni pije elektrolitësh (kripërat minerale) që mund t'i gjeni në dyqanet e suplementeve.

3. Filloni lftarin me hurma dhe ujë

- Hurmat janë një burim i shkëlqyer i glukozës dhe sigurojnë energji të menjëhershme, ndërsa uji është thelbësor për hidratim. Nëse nuk keni mundësi të konsumoni hurma, mund të përdorni një suplement me karbohidrate të thjeshta për energji të shpejtë.

4. Përfshini karbohidrate komplekse

- Ushqime si tërshëra, orizi kaf dhe buka integrale ofrojnë energji të qëndrueshme për orë të gjata. Nëse është e nevojshme, mund të përdorni suplemente me karbohidrate komplekse, por gjithmonë është më mirë t'i merrni ato nga ushqimet natyrale.

5. Shmangni ushqimet e përpunuara dhe të yndyrshme

- Ushqimet e përpunuara dhe të skuqura mund të shkaktojnë lodhje dhe rritin etjen. Fokusohuni në yndyrat e shëndetshme si ato nga avokado, farat e lirit dhe vaji i ullirit. Nëse dëshironi një mundësi të shpejtë, mund të përdorni një suplement me acide yndyrore Omega-3.

6. Merrni BCAA për të ruajtur muskujt

- Aminoacidet BCAA janë shumë të dobishme për ruajtjen e masës muskulore gjatë agjërimit. Këto mund të merren në formë pluhuri ose kapsula dhe janë shumë të rëndësishme për ata që janë aktivë fizikisht.

7. Mos harroni multivitaminat dhe mineralet

- Një multivitaminë e mirë mund të ndihmojë në mbushjen e boshllëqeve ushqyese dhe përmirëson imunitetin, veçanërisht gjatë agjërimit. Zinku, magnezi dhe vitamina C janë shumë të dobishme, dhe mund të merrni suplemente për këto, por gjithashtu mund t'i merrni nga ushqimet si perimet dhe frutat.

Si të përdorim proteinat gjatë

Ramazanit

Para Agjërimit

- Konsumo proteina me tretje të ngadalhtë për një ndjesi më të gjatë të ngopjes.
- **Proteina e rekomanduar: CASEIN PROTEIN**, pasi tretet ngadalë dhe furnizon trupin me aminoacide për disa orë.

Pas Agjërimit

- Trupi ka nevojë për proteina me tretje të shpejtë për të rikuperuar muskujt pas një dite pa ushqim.
- **Proteina e rekomanduar: WHEY PROTEIN**, sepse tretet shpejt dhe ndihmon në rikuperimin e muskujve.

Whey vs Casein – Cila është më e mirë?

WHEY PROTEIN: E shkëlqyer për rikuperim të shpejtë, ideale pas lftarit ose pas stërvitjes.

CASEIN PROTEIN: E shkëlqyer për një ndjesi më të gjatë të ngopjes, ideale për suhoor.

Nëse dëshiron të përdorësh vetëm një, **WHEY PROTEIN** është më fleksibël, por kombinimi i të dyjave jep rezultate më të mira për ruajtjen e masës muskulore dhe energjisë.

