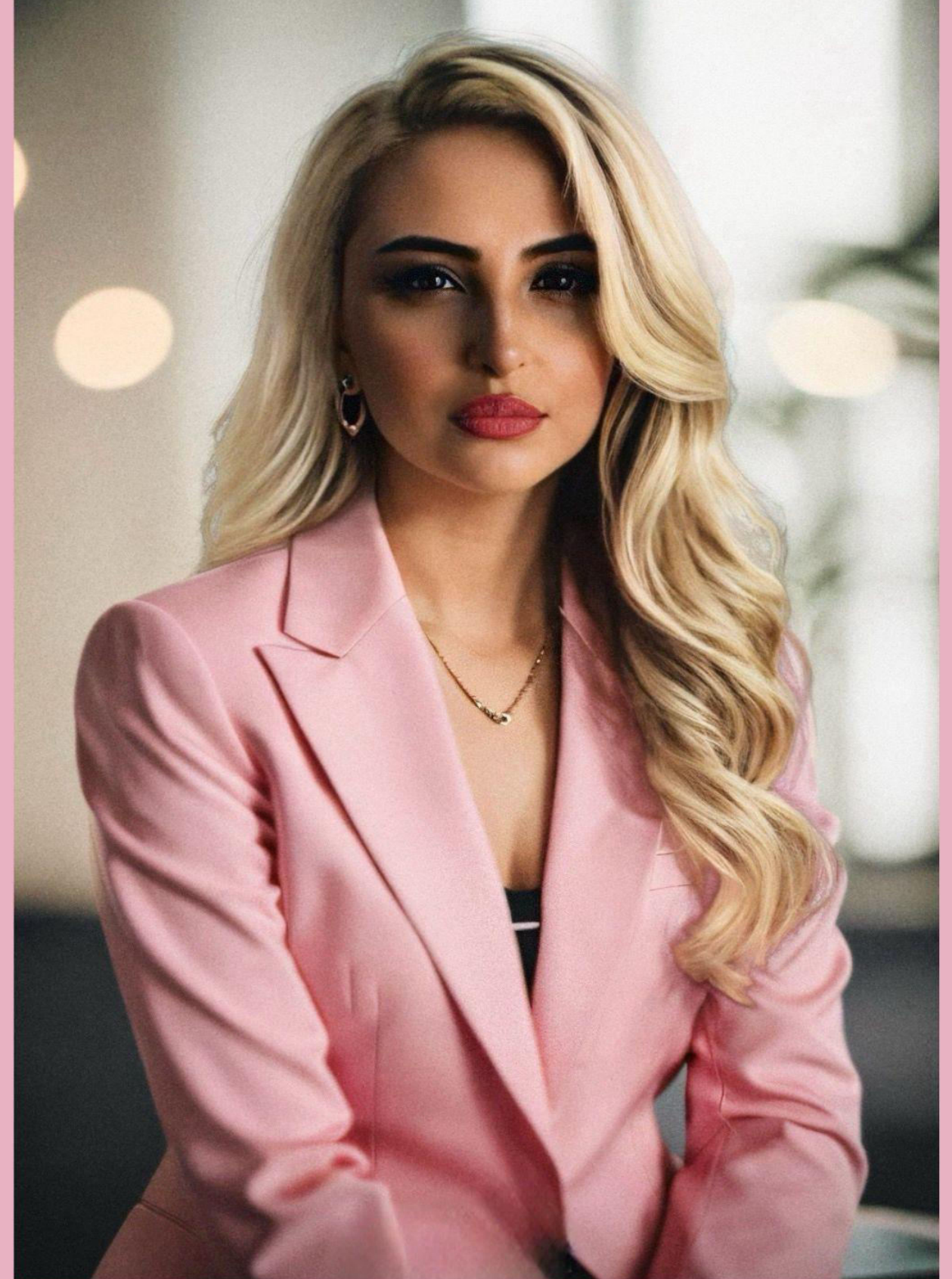


0752 366 321

www.nutritionist-oanaglejer.ro

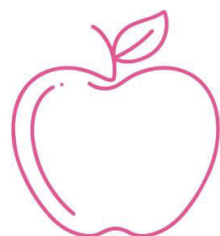
nutritionist.oanaglejer@gmail.com



Broșura ta de sănătate

Oana Glejer
Nutriționist dietetician autorizat licențiat

Conținut



NUTRIȚIONIST DIETETICIAN

Cine sunt?



02

Cum decurge
o consultație?



04

Sfaturi



06

8-10



Sunt produsele
congelate o
alegere corectă?



12

3 Idei de
preparate

14



NUTRIȚIE
PERSONALIZATĂ

► PLANURI ALIMENTARE
PERSONALIZATE

► ALIMENTAȚIE
ADAPTATĂ ÎN FUNCȚIE
DE ISTORICUL MEDICAL

► EDUCAȚIE
NUTRIȚIONALĂ

► SCĂDERE ÎN GREUTATE

► CONSILIERE
NUTRIȚIONALĂ -
MOTIVATIONALĂ PE
ÎNȚREAGA PERIOADĂ

► NUTRIȚIE CLINICĂ ÎN
DIFERITE AFECȚIUNI
MEDICALE

ALIMENTAȚIA
SĂNĂTOASĂ ESTE UN
STIL DE VIAȚĂ!



0752 366 321
www.nutritionist-
oanaglejer.ro

DE LA PREVENȚIE LA TERAPIE NUTRIȚIONALĂ

Broșura ta de
sănătate

Cine sunt?



Oana Glejer

*Nutriționist dietetician
licențiat autorizat*

Oana, nutriționist dietetician, licențiată în cadrul facultății de Medicina și Farmacie "Iuliu Hațieganu" din Cluj Napoca.

Viața m-a condus cu pași mici spre această profesie și asta se datorează faptului că mi-am dorit foarte mult să activez în domeniul medical, așa am ales nutriția.

Sunt aici ca să te ajut să îți depășești limitele în ceea ce privește obiectivele tale cu greutatea și nu numai. O să primești informații corecte legate de stilul de viață sănătos și cu siguranță rezultatele tale nu o să întârzie să apară.

"Dietele minune" găsite la orice pas care promit sau medicamentele de slăbit, nu fac parte din planul meu! Dacă asta cauți, oprește-te acum!

Promovez exclusiv stilul de viață sănătos, iar meniurile sunt personalizate în funcție de preferințele tale și programul tău.



Cum decurge o consultație?

Consultația inițială cuprinde:
interpretarea
analizelor, ancheta
alimentară, jurnalul alimentar
pe ultimele 24 de ore

Următorul pas se referă la
efectuarea planurilor alimentare
în funcție de preferințe și program

Monitorizare și susținere continuă pe întreaga perioadă în care se urmărește
menținerea ritmului de scădere în greutate

*Planul include rețete sănătoase



Se stabilesc obiectivele și se evaluează stilul de viață al pacientului
Planul alimentar se primește în minim 48h de la consultația inițială
Planul alimentar se stabilește pentru o perioadă de 7 zile
Greutatea se măsoară o dată la 2 săptămâni în cabinetul medical

*Pentru prima consultație este nevoie de un set de analize de sânge (vezi pagina 14)

Sfaturi de care ar trebui să ținem cont atunci
când ne dorim un stil de viață echilibrat

01 ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Alimentația trebuie să fie variată și să asigure necesarul caloric

Greutatea normală trebuie menținută cu alimentație corespunzătoare

03 CONSUMUL DE GRĂSIMI

Consumul de alimente ce conțin o cantitate mare de grăsimi ar trebui redus

02 CONSUMUL DE ZAHĂR

Cerealele integrale, fructele, legumele și leguminoasele ar trebui consumate zilnic

Produsele ce conțin zahăr ar trebui consumate ocazional

04 EXERCIȚII FIZICE

Menținerea unui echilibru între aportul alimentar și activitatea fizică este necesar

Și nu în ultimul rând trebuie păstrată plăcerea de a mânca! O alimentație sănătoasă nu impune ca anumite alimente să fie interzise, iar anumite alimente să fie obligatorii!

Scopul principal este creșterea calității vieții și prevenirea apariției bolilor!

Sănătatea noastră înainte de toate!

Sfaturi



Sunt produsele congelate o alegere corectă?

Majoritatea dintre noi știm că este recomandat să consumăm mai multe fructe, legume și cereale integrale, să consumăm mai puține alimente procesate și să reducem zahărul și grăsimile. Dar cunoștințele nu sunt întotdeauna suficiente pentru a schimba comportamentul.

Multe persoane refuză să aleagă alimente (fructe și legume) congelate, crezând că vor întâlni doar alimente procesate, pline de conservanți care sunt mult inferioare produselor proaspete. Deși acest lucru ar fi putut fi adevărat în urmă cu 20 de ani, industria alimentară a parcurs un drum lung și a îmbunătățit acest aspect.

În plus, există cercetări care sugerează că fructele și legumele congelate pot conține mai mulți nutrienți decât cele proaspete, datorită conservării lor (de exemplu, pot avea un conținut mai bogat în Vitamina C).



De altfel, produsele proaspete găsite la supermarket nu sunt întotdeauna cele de sezon. Un exemplu ar fi merele care sunt în sezon de la mijlocul lunii septembrie până la mijlocul lunii noiembrie.

De obicei, fructele sunt culese când sunt ușor necoapte, pulverizate cu o substanță chimică numită 1-metilciclopropană pentru a încetini maturarea, ceruite și păstrate într-un depozit până când sunt gata pentru a fi expediate spre cumpărare. În doar câteva zile, mărul va începe să-și piardă valoarea nutritivă chiar înainte de a fi despachetat.

Pe de altă parte, fructele și legumele ulterior congelate sunt adesea culese când sunt coapte și congelate imediat pentru a preveni pierderea de nutrienți. Oamenii de știință au susținut acest fapt printr-un studiu care a demonstrat că fructele și legumele congelate aveau cantități de vitamina A și vitamina C mai mari decât aceleași legume și fructe proaspete depozitate.

Cel mai corect din punct de vedere nutrițional pentru a maximiza aportul nutrițional ar fi consumul unui amestec de fructe și legume proaspete și congelate.

În cazul în care alegem să consumăm fructe proaspete, alegem întotdeauna fructele de sezon.

Ce alegem în cazul alimentelor gata preparate congelate?

Pe lângă faptul că multe persoane refuză să cumpere fructe și legume congelate, de cele gata preparate se feresc în totalitate. Se tem că ar conține conservanți, sare și grăsimi. Este adevărat că unele alimente congelate nu sunt benefice pentru sănătate. Ca să putem alege un aliment sănătos verificăm întotdeauna eticheta. Deoarece în ultimii ani au scăzut foarte mult vânzările produselor congelate gata preparate, multe mărci au început să asculte cererea de pe piață și astfel au creat produse mult mai sănătoase.

După cum am menționat mai sus, pentru a diferenția un produs congelat sănătos de unul mai puțin sănătos, citim întotdeauna, cu atenție eticheta nutrițională.



Ce urmărim când citim eticheta produselor congelate?

- Numărul de calorii - maxim 400 calorii/porție, Sodiu - 600 miligrame/porție
- Conținutul de substanțe nutritive: să conțină potasiu, calciu, vitaminele A și D și fier
- Proteine: mai mult de 15 grame/porție
- Grăsimi - 20 grame/porție (grăsimi saturate: maxim 5 grame/porție)
- Grăsimi trans: majoritatea companiilor au fost constrânse să nu treacă la ingrediente acest tip de grăsimi, acestea pot avea un impact negativ asupra sănătății inimii. Se pot găsi pe etichetă cu denumirea de "grăsimi hidrogenate"
- Fibre: cel puțin 5 grame de fibre/porție

Pe etichetă ingredientele sunt afișate în ordine, de la cea mai mare, la cea mai mică cantitate, deci acordați cea mai mare atenție primelor denumiri. La finalul listei se vor găsi de obicei conservanții și aditivii.

Alte beneficii:

Economisiți timp, costurile sunt mai mici, iar cantitatea este una suficientă (produsele congelate au de obicei o singură porție).



3 Idei de preparate

Ou și avocado



Ou, avocado, pâine integrală și roșie

O porție: 381 calorii

~ Putem include oul chiar zilnic în alimentație? Desigur! Studiile recente efectuate de specialiști au demonstrat că oul consumat frecvent ajută la creșterea nivelului de colesterol bun din sânge, iar acesta ajută la prevenirea bolilor cardiovasculare ~

Paste integrale cu legume

Produsele din cereale integrale sunt mai bogate în fibre și substanțe nutritive decât omologii lor rafinați. De asemenea, oferă numeroși nutrienți. Fabricate din făina de grâu integral, pastele au un conținut crescut de fibre, vitamine (B1, B2, B3, B5, K și E) și minerale (seleniu, magneziu, și mangan).

O porție de salată conține:

- Calorii: 415
- Proteine: 24,6 grame
- Grăsimi: 23,3 grame
- Carbohidrați: 55,2 grame
- Fibre: 11,3 grame



Rețetă

- 80 grame paste cântărite nefierte
- 100 grame broccoli
- 80 grame mazăre verde
- Ardei și roșii cherry
- 30 grame parmezan
- Usturoi și condimente
- Lămâie și busuioc

Budincă cu semințe de chia

Semințele de chia conțin fibre care contribuie la menținerea sațietății pe termen lung și reduc apetitul. De asemenea, furnizează grăsimi sănătoase, proteine și antioxidanți care protejează celulele, ele fiind și o sursă bogată de minerale. Ajută la controlul zahărului din sânge, iar un studiu publicat recent a demonstrat că semințele de chia pot aduce schimbări importante în diabetul zaharat de tip 2.

Rețetă

- 200 mililitri lapte de cocos
- 2 lingurițe semințe de chia
- 1 baton de vanilie
- Mango (sau un fruct preferat)



Se lasă la frigider 6-8 ore până când semințele se hidratează. Se poate prepara cu o seară înainte pentru micul dejun sau gustare.

O porție (28 de grame) de semințe de chia conține :

- Calorii: 138
- Proteine: 4 grame
- Grăsimi: 9 grame (dintre care 5 grame sunt acizi grași omega-3)
- Fibre: 11 grame

Analize de sânge

Pentru prima consultație este nevoie să pregătești următorul set de analize:

- * Hemoleucograma
- * Trigliceride
- * Colesterol total
- * HDL - colesterol
- * LDL - colesterol
- * Glucoza serică
- * Hemoglobina glicozilată
- * Indice HOMA
- * Analize hepatice (TGP, TGO, GGT)
- * Bilirubina totală
- * Creatinina
- * Acid uric
- * Ionograma serică
- * Sideremie (Fier seric)
- * Vitamina D (25-OH vitamina D)
- * Vitamina B12

Broșura ta de sănătate
Broșura ta de sănătate



NUTRIȚIE PERSONALIZATĂ

ALIMENTAȚIA
SĂNĂTOASĂ ESTE UN
STIL DE VIAȚĂ!



☎ 0752 366 321

🌐 www.nutritionist-oanaglejer.ro

- PLANURI ALIMENTARE PERSONALIZATE
- ALIMENTAȚIE ADAPTATĂ ÎN FUNCȚIE DE ISTORICUL MEDICAL
- EDUCAȚIE NUTRIȚIONALĂ
- SCĂDERE ÎN GREUTATE
- CONSILIERE NUTRIȚIONALĂ - MOTIVAȚIONALĂ PE ÎNTREAGA PERIOADĂ
- NUTRIȚIE CLINICĂ ÎN DIFERITE AFECȚIUNI MEDICALE