#MAKINIKIA Juma Kutoka Kitabu BULLETPROOF DIET (Mfumo Bora Wa Ulaji Utakaokuwezesha Kupunguza Uzito, Kuwa Na Nguvu Na Umakini Mkubwa Na Kuwa Na Afya Bora)

Rafiki yangu mpendwa,

Kupitia kitabu cha BULLETPROOF DIET mwandishi Dave Asprey ametushirikisha mfumo bora wa ulaji ambao unatuwezesha kupunguza uzito, unaupa mwili na akili nguvu na kutuwezesha kuwa na afya na maisha bora pia.

Karibu kwenye #MAKINIKIA ya kitabu hiki, ambacho tutakwenda kujifunza njia salama za upikaji wa chakula, jinsi ya kuanza ulaji wako kwa mfumo wa BULLETPROOF na jinsi ya kuyafanya maisha yako yote kuwa kwenye mfumo wa BULLETPROOF.

MOJA; NJIA SALAMA ZA UPIKAJI WA VYAKULA.

Jinsi unavyopika chakula chako, inaweza kuzalisha sumu. Hivyo licha ya kuwa na vyakula sahihi, kama utavipika kwa njia zisizo sahihi basi unaweza usiwe na ulaji mzuri.

Mfano mafuta mengi ya mimea siyo imara, hivyo hayawezi kumiliki joto kali. Kupika mafuta hayo kwa joto kali kunazalisha baadhi ya sumu ambazo zinakuwa mbaya kwa mwili wako.

Mfano mwingine ni kwenye protini, baadhi ya protini zikipata moto mkali sana zinaharibika na hivyo mwili unashindwa kuzimeng’enya.

Ili kuhakikisha tunapata virutubisho vyote vilivyopo kwenye chakula kwa kiwango sahihi, mwandishi ameorodhesha njia za upikaji, akianza na zilizo bora, zenye mashaka na za kuepuka.

BORA.

1. Kutumia bila ya kupika, hapa kwa vile vyakula ambavyo unaweza kutumia bila kupika basi ni njia bora ya kupata virutubisho, kama mafuta na protini. Vyakula kama mayai asili unaweza kutumia vibichi.

2. Kupasha, kwa vyakula ambavyo siyo salama sana kutumia vikiwa vibishi basi njia bora ni kupasha. Hii inaondoa vijidudu mbalimbali na kutunza virutubisho.
3. Kutumia mvuke, kwa vyakula kama mbogamboga ni bora kupika kwa mvuke kwa sababu haipotezi virutubisho.
4. Kuchemsha, japokuwa katika kuchemsha joto linakuwa jingi, lakini maji yanayochemka hayavunji mafuta na kutengeneza sumu. Hivyo ni njia nzuri ya kupika vyakula hasa vya mafuta.

MASHAKA.

1. Kuchoma kwa mkaa, hii ni njia ambayo inatengeneza sumu hasa kwenye mafuta na protini.
2. Kuoka, njia hii pia inatengeneza sumu kwenye protini.

EPUKA.

1. Kuchoma na moto mkali, hii inaharibu kabisa protini zilizopo kwenye chakula na hata kugeuza mafuta kuwa sumu.
2. Kukaanga kwa mafuta, hii inatoa moto mkali unaoharibu mafuta na chakula pia.
3. Kutumia microwave, teknolojia hii ya mionzi inakwenda kuharibu mpangilio wa chakula na hivyo kutokutumiwa vizuri na mwili. Pia microwave inajaza mionzi kwenye jiko na hata nyumba yako.

Hizo ndizo njia mbalimbali za upikaji, chagua zile zilizo salama kwa kupata virutubisho bora.

MBILI; JINSI YA KUANZA KUISHI MFUMO HUU MPYA WA ULAJI.

Kama ambavyo tumejifunza, mwandishi amegawa vyakula vyote kwenye makundi matatu, kundi la kwanza ni vyakula bora kula, ambavyo vina madhara kidogo kwa wengi. Kundi la pili ni vyakula vyenye mashaka ambavyo vina baadhi ya madhara kwa baadhi ya watu, na kundi la tatu ni vyakula vya kuepuka, ambavyo vina madhara mengi kwa wengi, vina kiwango kikubwa cha sumu pia.

Katika kuishi mfumo huu mpya wa ulaji, baada ya kupata uelewa mpana kwenye lishe na hata mwili wako, mwandishi anashauri mtu afanye zoezi la wiki mbili ambapo kwa kipindi hicho cha wiki mbili atakula vyakula vilivyo bora pekee. Baada ya wiki hizo mbili za kwanza, mtu utajionea mwenyewe tofauti ya

kula vyakula bora na ulivyokuwa unakula awali. Na hapo sasa unaweza kuchagua kuendelea na vyakula hivyo bora na kuongeza vingine kadiri unavyohitaji wewe.

Ili kutusaidia kwenye wiki hizi mbili za kwanza, mwandishi anashauri ulaji uwe hivi.

KIFUNGUA KINYWA.

1. Kahawa ya bulletproof (kahawa safi iliyoandaliwa kwa kuongeza mafuta).
2. Kama huwezi kupata kahawa safi basi unaweza kutumia kinywaji unachoandaa kwa vanilla na mafuta.

CHAKULA CHA MCHANA.

1. Chakula chenye protini na mafuta, mfano nyama au samaki na parachichi.

CHAKULA CHA USIKU.

1. Chakula chenye protini na mafuta.
2. Mbogamboga.
3. Sehemu ndogo ya matunda na wanga.

Kwenye kitabu mwandishi ameanisha kila aina ya chakula na kiwango cha kuandaa. Soma kitabu sura ya 13 na kiambatanishi kuna maelekezo yote.

TATU; JINSI YA KUYAFANYA MAISHA YAKO YOTE KUWA KWENYE MFUMO WA BULLETPROOF.

Baada ya wiki mbili za kujaribu mfumo huu mpya wa ulaji, unaweza kufanya maamuzi mwenyewe iwapo ni mfumo bora kwako na hata kuweza kuuboresha zaidi. Mwandishi anasema kwa manufaa utakayoyapata kwa wiki hizo mbili, hutatamani hata kurudi kwenye mfumo wako wa zamani wa ulaji.

Katika kufanya maisha yako yote kuwa kwenye mfumo wa BULLETPROOF, mwandishi anashauri tuzingatie yafuatayo;

1. Ianze kila siku yako kwa kupata BULLETPROOF COFFE, kwa wale ambao hawawezi kupata kahawa hiyo basi wanaweza kuanza siku kwa kinywaji cha vanilla na mafuta.

2. Kuwa na utaratibu wa kufunga kwa vipindi (kufunga masaa 16 na kula masaa 8), fanya hivi mara nyingi uwezavyo, ufungaji huu unaondoa sumu mwilini lakini pia haukuchoshi kama ufungaji wa masaa 24.
3. Siku moja kwa wiki kuwa na mfungo wa protini, kwenye siku hiyo hutumii kabisa chakula cha protini. Hii inaufanya mwili kutumia protini zilizosalia kutoka kwenye vyakula hivyo kuzuia kutengeneza sumu kwenye mwili.
4. Unaweza kuendelea kujaribu vyakula vyenye mashaka na kuendelea kuusikiliza mwili wako. Mwandishi ameshauri kupima mapigo ya moyo kabla ya kula chakula kipya na kupima tena nusu saa baada ya kula chakula, kama mapigo ya moyo yatakuwa yameongezeka sana ni kiashiria kwamba mwili wako unakataa chakula hicho.
5. Epuka vyakula vilivyopo kwenye kundi la tatu la vyakula unavyopaswa kuepuka. Hivi ni vyakula vyenye sumu sana, ambavyo sumu hiyo huchukua muda mrefu kuondolewa mwilini kitu ambacho kitaathiri ufanisi wako.

Haya ndiyo mafunzo ya ziada kutoka kitabu cha BULLETPROOF, chakua kuwa na ulaji bora ili uweze kuwa na maisha bora pia.

Uchambuzi huu wa kitabu umeandaliwa na Dr. Makirita Amani.

Dr Makirita ni daktari wa binadamu, kocha wa mafanikio, mwandishi na mjasiriamali. Kuendelea kupata chambuzi hizi za vitabu kwenye TANO ZA JUMA, hakikisha unajiunga na channel ya TANO ZA JUMA ambayo ipo kwenye mtandao wa telegram.

Kujiunga ni bure kwa juma la kwanza, kisha baada ya hapo unachagua kulipa tsh elfu moja kwa juma, au elfu tatu kwa mwezi au elfu 30 kwa mwaka. Kwa maelezo zaidi tuma ujumbe kwenda namba 0717396253, ujumbe utumwe kwa njia ya telegram pekee.

Karibu sana.