



# Săptămâna 5 de consiliere:

## Reevaluarea clientului (Actualizare)

În acest moment, trebuie să aflați:

1. Clientul urmează programul? (Care este ATITUDINEA?)
2. OBSTACOLELE cu care se confruntă clientul.
3. Ajutați clientul să obțină câteva VICTORII!

### Planificarea meselor:

- Fiți eficienți în bucătărie, creați un sistem.
- Planificați salatele pentru fiecare zi și puneți-le în recipiente pentru a fi consumate ulterior.
- Planificați-vă o zi de pregătire a alimentelor.
- Când pregătiți pâinea, adunați și înșirați toate ingredientele, luați o pauză, apoi faceți pâinea. Astfel veți fi mult mai eficienți.
- Faceți pâinea la interval de 1-2 săptămâni, o congelați și apoi o puneți la prăjit.
- Pregătiți o cantitate mare de mâncare și congelați-o în porții mai mici, de mărimea unei porții de mâncare.

### Se congelează:

- Pseudocerealele fierte,
- Pâinea,
- Wafele,
- Leguminoasele,
- Unt de semințe de floarea-soarelui și de dovleac,
- Cartof dulce,
- Yucca.

### Sugestii pentru recipiente:

- Atunci când folosiți recipiente din sticlă pentru depozitare în congelator, alegeți unele fără mânere (diametrul orificiului să fie egal cu diametrul recipientului).



- Nu depozitați alimentele lichide (ex. Mâncare din leguminoase) în plastic pentru că poate să curgă. Folosiți sticlă.
- Puteți folosi plasticul pentru produsele uscate.

### **Recomandare pentru cassava:**

- Folosiți 1/2 din cantitatea de arrowroot din rețetă.

### **Situații des întâlnite:**

Atunci când clientul dvs. se descurcă EXTRAORDINAR: luați în considerare reducerea timpului de consiliere de la o oră pe sesiune la o jumătate de oră.

### **Clientul urmează programul, dar continuă să aibă simptome:**

După 1 săptămână eliminați:

1. Solanaceele (cartofi, ardei, roșii, vinete).
2. Poate fi necesară eliminarea alimentelor cu proteine/grăsimi, de ex. semințe grase. Folosiți în locul lor: avocado, nucă de cocos, chia, in, măslină.
3. Legumele crucifere.
4. S-ar putea nu poată tolera unele pseudocereale sau unele leguminoase.

### **Clientul este subponderal și nu poate să ia în greutate:**

- Mănâncă trei mese pe zi:
  - 7:00                      • 12:30                      • 17:30
- Pentru cea de-a treia masă: cereale sau pâine și fructe.
- Blendează alimentele, separat pentru fiecare fel de mâncare.
- Se reia mâncarea obișnuită atunci când clientul începe să ia în greutate.

### **Clientul este supraponderal:**

- Mănâncă două mese pe zi:
  - 9:00                      • 15:00

### **Ce trebuie făcut în cazul unui nivel ridicat de zahăr în sânge:**

- Unele pseudocereale pot da rezultate mai bune decât altele, evaluați reacția clientului vis-a-vis de glicemie.
- Fructe cu conținut scăzut de zahăr (kiwi, fructe de pădure, grapefruit).
- Nucile de cocos și avocado sunt benefice (grăsimi).



- Semintele de dovleac sunt mai bine tolerate decât semințele de floarea-soarelui.
- Nu coaceți, cartofii și cartofii dulci - în schimb, fierbeți la aburi/în apă.
- Rețeta noastră de pâine are rezultate bune în ce privește menținerea glicemiei la valori normale.
- Leguminoasele sunt benefice.
- Rețete cu conținut ridicat de fibre (pâine și leguminoase).

### **Clientul are simptome severe:**

- Cereți-i să aplice cu strictețe meniul terapeutic de 4 zile.

### **Clientul poate să nu tolerează pseudocerealele:**

- Asigurați-vă că le înmoaie și le germinează.
- Să le fiarbă de 2-3 ori, schimbând apa de fiecare dată.

### **Reintroducerea alimentelor după 2 - 4 luni:**

La fiecare 4 zile încercați să adăugați unul dintre următoarele (dacă a fost eliminat anterior din dietă):

- Solanaceele,
- Seminte cu acizi grași,
- Crucifere,
- Nuci,
- Leguminoase,
- Cereale (teff, sorg, orez, orez sălbatic).

### **Cum să modificați planul în cazul bolilor de inimă:**

- Eliminați nuca de cocos.
- Folosiți jumătate din sarea din rețete, alegeți sare celtică sau sare de ocnă.
- Dacă nu puteți să le germinați, cel puțin înmuiiați semințele.

### **Client preocupat de administrarea de suplimente cu vitamine:**

- Meniul terapeutic de 4 zile oferă vitamine suficiente.
- Recomandați doar suplimente lichide, organice și pe bază de plante, doar dacă este necesar, după cum reiese din analizele de laborator.