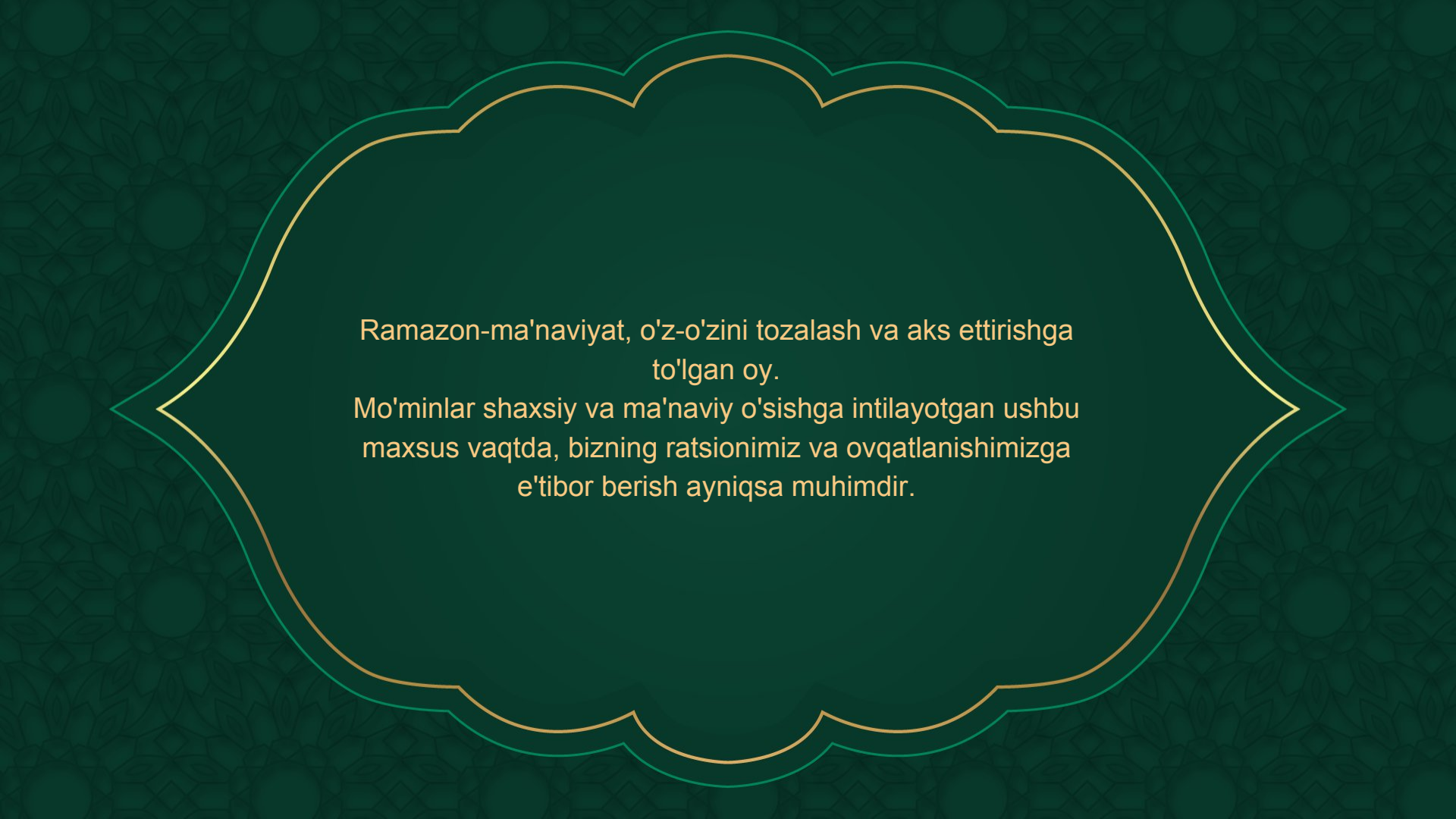


coralclub

# Chidamlilik asoslari

Muqaddas Ramazon oyida  
energiya va salomatlikni saqlash amaliyoti





Ramazon-ma'naviyat, o'z-o'zini tozalash va aks ettirishga  
to'lgan oy.

Mo'minlar shaxsiy va ma'naviy o'sishga intilayotgan ushbu  
maxsus vaqtda, bizning ratsionimiz va ovqatlanishimizga  
e'tibor berish ayniqsa muhimdir.

# Kechki ovqat uchun muvozanatli ratsion

"Tarelka qoidasi" ga muvofiq shakllangan ratsion , uzoq soatlik ro'zadan so'ng, organizmni iloji boricha ozuqaviy moddalar bilan to'yintirishga va organizmning energiya muvozanatini tiklashga yordam beradi.

Tarelkani uchta teng qismga bo'ling:

- Uchdan bir qismini oqsillar bilan to'ldiring
- Ikkinchi uchdan birini uglevodlar bilan to'ldiring ( murakkab uglevodlar)
- Oxirgi uchdan birini sog'lom yog'lar bilan to'ldiring.



## Oqsillar

yog'siz go'sht  
baliq  
tuxum  
dukkaklilar (nohut, loviya, no'xat)  
sut va fermentlangan sut mahsulotlari  
qo'ziqorinlar

## Yog'lar

yong'oqlar (bodom, yong'oq, findiq)  
urug'lar (zig'ir, qovoq, kungaboqar)  
yog'lar (zaytun, zig'ir, qovoq)  
avokado

## Uglevodlar

butun donli non  
butun donli pasta  
yormalar (guruch, bulg'ur, grechka, yasmiq,  
tariq, makkajo'xori)  
dukkaklilar (nohut, loviya, no'xat)  
sabzavotlar va mevalar  
quritilgan mevalar (xurmo, quritilgan o'rik)



# Uzoq ro'zadan keyin ovqatlanish

Uzoq muddatli ro'zadan so'ng, to'satdan och qoringa ko'p miqdorda oziq-ovqat iste'mol qilish organizm uchun stress bo'lishi mumkin.

Iftorni bir necha xurmo va bir stakan suv bilan, so'ngra sho'rva va salat bilan boshlash tavsiya etiladi.

Asosiy ovqatni sho'rva va salatdan 1-2 soat o'tgach boshlang.



# Ushbu mahsulotlardan qochish kerak:

Chanqoqni keltirib chiqaradigan ovqatlarni iste'mol qilmaslikka harakat qiling:

- tuzli ovqatlar
- konservalar
- achchiq va qovurilgan ovqatlar
- qahva
- shirinliklar (konfetlar, pishirmalar)
- shirin va gazlangan ichimliklar
- fast food



# Uzoq ro'zadan keyin ovqatlanish

Ertalabki nonushta (suxur) ni o'tkazib yubormang.  
U o'z ichiga engil ovqatlarni olishi kerak, masalan:

- Kefir
- Yogurt
- Pishloq
- Tuxum
- Yong'oqlar
- Butun donli non
- Zaytun moyi qo'shilgan salat
- Sabzavotlar yoki sabzavotli sho'rva



Uzoq vaqt ro'za tutgandan so'ng, ishtahani nazorat qilish muhim muammoga aylanadi, bu ko'pincha ortiqcha ovqatlanish va og'irlikka olib keladi.

Oddiy ovqatlanishga o'tish jarayonini engillashtirish, ovqat hazm qilishni yaxshilash va jigar yukini kamaytirish uchun fermentlar, probiyotiklar, prebiyotikalar va lesitinni ratsionga kiritish muhimdir.

Ushbu xun takviyeleri organizmga muntazam ovqatlanishga sog'lom qaytish uchun ozuqa moddalarini samaraliroq parchalash va singdirishga yordam beradi.



# Qo'shimcha oqsil manbalari

Ro'za paytida organizm odatdagi oqsil miqdoridan mahrum bo'lib, bu mushak massasining yo'qolishiga, immunitetning zaiflashishiga va kayfiyatning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Ramazon oyida ratsioningizni oqsil bilan qanday boyitish mumkin?

Oqsilga boy ovqatlar iste'mol qiling: go'sht, baliq, parranda go'shti, tuxum, sut mahsulotlari, dukkaklilar, yong'oqlar va urug'lar.

Ratsionga xun takviyasini qo'shing. Bu oqsil va aminokislotalar manbalari.

## Bu nima uchun kerak?

Ramazon oyida etarli miqdorda oqsil iste'mol qilish quyidagilarga yordam beradi:

- Energiya va kuchni saqlash
- Mushak massasini saqlash
- Immunitet tizimini mustahkamlash
- Kayfiyat va kognitiv funktsiyani yaxshilash



# Suv balansini qo'llab-quvvatlash

Kuniga kamida 1,5-2 litr suv iching.

Suvni kichik qismlarda ichishga harakat qiling  
(200-250 ml)

Ovqatlanayotganda ozgina suv iching  
va suxur va iftor paytida ovqatlanish oralig'ida suv iching.

Chanqoqni keltirib chiqaradigan ovqatlarni iste'mol  
qilmaslikka harakat qiling.

Ratsioningizga meva va sabzavotlarni qo'shing.

Ratsiondan sharbatlar va shirin suyuqliklarni chiqarib  
tashlang.



# Hidratsiya

Coral-Mine - qadimgi chuqur dengiz marjonlaridan olingan mineral kompozitsiya.

Marjondan olingan minerallar (kaltsiy, magniy, kaliy va boshqalar) eritilganda qisman suvga o'tadi va uning fiziologik foydaliligini oshiradi.

Coral-Mine suvning ta'mi va sifatini yaxshilaydi, suvni o'z vaqtida ichishning sog'lom odatini shakllantiradi.



# Ramadan Pack

Ramazon oyida organizmni qo'llab-quvvatlash uchun to'plam. Oddiy formula ozuqaviy muvozanatni saqlash va ovqat hazm qilish tizimini yaxshilash uchun muhim elementlarni birlashtiradi.



# To'plam yordam beradi:

Ro'za paytida zarur bo'lgan **muhim oziq moddalar** bilan organizmni boyitishga yordam beradi

Yurak-qon tomir, asab, ovqat hazm qilish va immunitet tizimlarining normal ishlashini ta'minlashga yordam beradi

Metabolik jarayonlarni takomillashtirish va **energiya va faollikni saqlashga** yordam beradi

