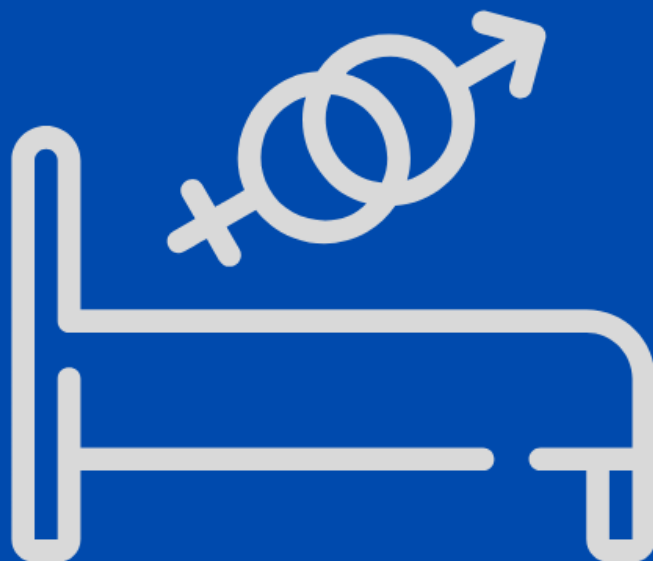


# MWONGOZO WA NGUVU

Mwanzo wa Kurejesha Uanaume



Yusufu Filemon, MD & Healthy Lifestyle Coach  
(Dr Nature)

1. Kudhibiti sukari kwa haraka
2. Kuanza kurejesha mzunguko mzuri wad amu
3. Kuleta matokeo ya awali kwa katika hisia na kusimamisha uume

**TAHADHARI:** Usifanye program hii kwa zaidi ya siku 3 bila usimamizi wa Dr Nature.

## Siku ya 1:

### Asubuhi:

- *Glasi 1 ya maji ya uvuguvugu yenye limao 1 au Apple Cider Vinegar kijiko cha chakula 1.* Kama hujawahi kunywa, kunywa kidogo kidogo.
- *Mazoezi mepesi 15mins:* Warm up na push ups na stretch

### Kifungua kinywa:

- Green smoothie: mchicha (au mbogamboga ya majani nyingine), tango, ndizi 1, parachichi  $\frac{1}{4}$ , tangawizi, limao na kijiko 1 cha unga wa mbegu za maboga au flaxseeds
- Maji ya kutosha (angalau glasi 1)
- Saga upate smoothie kunywa bila kuchuja

### Saa 4 Asubuhi:

- Matunda: kipande kikubwa cha tikitimaji (usiogope sukari)

### Chakula cha Mchana:

- Kachumbari: nyanya, kabeji, karoti, tango, pilipili hoho, kitunguu saumu (au kitunguu maji) an limao
- Viazi vitamu vya kuchemsha, kuchoma au kuoka
- Kunde/mbaazi za mchuzi

### **Chakula cha Jioni**

- Mboga za majani yoyote kama majani ya maboga, mchicha nk pika kwa mvuke au chemsha zisiive sana
- Dengu au kunde za kuchemsha + tangawizi, vitunguu, limao (bila mafuta)
- Ndizi mshale moja kabla ya kulala
- Chakula cha jioni kiliwe kabla ya saa 1 jioni.

***Pima sukari: Pima sukari masaa 2 baada ya chakula***

## **Siku ya 2**

### **Asubuhi:**

- Maji ya uvuguvugu + kijiko 1 cha apple cider vinegar (siyo lazima unaweza ukaweka limao 1 badala yake)
- ***Mazoezi mepesi 15mins:*** Warm up na push ups na stretch

### **Kifungua kinywa:**

- Smoothie ya matunda: embe, nanasi, limao, chia, tangawizi na mboga ya majani yoyote kama mchicha, spinach, majani ya mlonge, kale (Sukuma wiki), nk

### **Chakula cha Mchana:**

- Kachumbari + Ugali lishe, rojo ya mbogamboga (nyanya chungu, bilinganya, bamia nk)

### **Chakula cha Jioni:**

- Bakuli kubwa la supu ya dengu, kunde au mbaazi na mboga za majani unazopenda
- Usile baada ya saa 1 jioni

## **Siku ya 3:**

### **Asubuhi:**

- Maji ya tango na tangawizi (kunywa kidogo kidogo siku nzima). Angali hapo chini jinsi ya kuandaa
- *Mazoezi mepesi 15mins*: Warm up na push ups na stretch

### **Kifungua kinywa:**

- Ndizi mbivu 2 + parachichi kidogo + kiganja 1 cha cha mbegu (mbeguza maboga au flaxseeds) au korosho/almond

### **Chakula cha Mchana:**

- Kachumbari + Viazi vitamu vilivyoungwa na mboga za majani

### **Chakula cha Jioni:**

- Maboga ya kuchemsha, mboga za majani na dengi (au jamii ya kunde yoyote)

## ZINGATIA

- Punguza sana au epuka kutumia mafuta ya kupikia kipindi hiki
- Usitumie sukari au wanga uliochakatwa
- Epuka chumvi kwenye kachumbari.. ongeza limao badala yake
- Pendelea mbichi au mvuke zaidi ya kukaanga
- Lala mapema, pumzika vya kutosha
- Hakikisha unakunywa angalau lita 2 za maji kila siku. Kunywa kidogo kidogo usinywe mengi mara moja

## Jinsi ya Kutengeneza Maji ya Tango na Tangawizi

### Viambato:

- 1 lita ya maji ya kawaida au baridi
- Vipande 10 vya tango (*cucumber*) – vioshe vizuri, usimenye
- Kipande cha tangawizi freshi (~2 inch) – menya kidogo na ukate vipande vidogo vidogo au upondaponde
- Majani 10–15 ya mnanaa (*mint*) – safi

- limao ½ lililokatwa vipande au juisi yake au Apple cider vinegar kijiko 1

## **Maelekezo**

- **Changanya:** Katika chupa au jag ya lita 1, weka maji, ongeza vipande vya tango, tangawizi, na majani ya mnanaa.
- **Loweka:** Funika na weka kwenye friji kwa angalau saa 2 hadi 8 (usiku kucha ni bora) ili virutubisho na harufu nzuri vitoke vizuri.
- **Matumizi:** Kunywa taratibu mchana kutwa. Ni bora kutumia maji haya *asubuhi kabla ya kifungua kinywa na kati ya milo.*

## **Muhimu**

Huu ni mwanzo tu.

Lakini ili program ikamilike, inabidi ibadilishwe kulingana na mahitaji yako binafsi—kwa sababu kila mmoja wetu ni tofauti.

Kutoka hatua hii ya kwanza, zipo hatua nyingine tano muhimu zitakazokufikisha kwenye **paradiso yako kwa muda wa siku 90.**

Karibu uniandikie ujumbe sasa hivi ili kuomba appointment. Nitakupigia simu kukupa ushauri wa BURE.

Fanya hima, nafasi ni chache..

Tuma ujumbe Sasa Hivi..

## **“NGUVU 90”**

Kwenda..

**Simu/Whatsapp: +255 767 759137**

**Au**

**Email: [contact@doktanature.com](mailto:contact@doktanature.com)**