

Osiem kroków do stabilizacji poziomu cukru we krwi

1. Najprostszy, woda z miodem i z cytryną na rozpoczęcie dnia.
2. Mniej cukru, mniej białej mąki, mniej ziemniaków. Cokolwiek to dla Ciebie oznacza.
3. Napar z laski cynamonu pity trzy razy dziennie przed posiłkiem.
4. Białko na śniadanie: namoczone migdały, jajka, komosa, kasza gryczana, jajka.
5. Posiłki – ciepłe – zamiast przekąsek.
6. Herbatka z kozieradki po zjedzeniu czegoś bardzo słodkiego – 1/2 ły nasion.
7. Więcej białka w diecie: białkowe śniadania, fasolki na obiad.
8. Gorzki smak w diecie: przyprawy, świeże (nie mrożone) ciemnozielone warzywa, jarmuż, brokuły, brukselka, napar z kozieradki.