

Leyla Yıldız

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet – domates + biber ile)
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Salatalık + roka + maydanoz
- 1 fincan şekerli kahve veya çay

Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 200 g karpuz + 1 orta boy armut

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 80 g çiğ basmati pirinç (tereyağlı, ~230 g pişmiş)
- Izgara kabak + havuç + brokoli
- Limonlu + 1 tatlı kaşığı zeytinyağlı yeşil salata (marul + roka + domates)

Menü 2

Kahvaltı

- 100 g lor peyniri
- 70 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık + roka
- 1 fincan şekerli kahve veya çay

Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 200 g çilek + 1 orta boy elma

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara hindi bonfile
- 80 g çiğ bulgur (tereyağlı, ~220 g pişmiş)
- Buharda brokoli + kabak + kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağlı limonlu kıvırcık salata

Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (haşlanmış)
- 100 g lor peyniri
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Marul + domates + roka + maydanoz
- 1 fincan şekerli kahve veya çay

Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 1 orta boy muz + 200 g kavun

Akşam Yemeği

- 250 gram tavuk göğsü (ızgara)
- 80 g çiğ tam buğday makarna (tereyağlı, ~230 g pişmiş)

- Izgara patlıcan + kabak + soğan
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağlı salata (marul + salatalık + roka + havuç rendesi)



Magnezyum (Quattromag, Magnezyum Sitrat, Glisinat vb. olabilir)

- **Günlük:** 1–2 tablet (ürünün içerdiği mg miktarına bağlı, genellikle 200–400 mg arası yeterli olur)
- **Ne zaman?** Akşam, yatmadan 1–2 saat önce.
- **Faydası:** Kas gevşemesi, stres kontrolü, uyku kalitesi, sinir sistemi ve kalp sağlığı için destek.



Bromelain (Ananas Enzimi – Anti-inflamatuar)

- **Günlük:** 500–1000 mg (ürünün etiketine göre ayarlanmalı)
- **Ne zaman?**
 - **Boş mideye** (yemekten 1 saat önce veya 2 saat sonra) → anti-inflamatuar etki için.
 - **Yemekle birlikte** → sindirimi desteklemek için.
- **Faydası:** Ödem atıcı, sindirim kolaylaştırıcı, eklem ve kas ağrılarını hafifletici.



Önemli Notlar

- Magnezyum ile Bromelain arasında özel bir etkileşim yok, aynı gün rahatlıkla kullanılabilir.
- Düzenli kullanımlarda mide hassasiyeti olup olmadığı takip edilmeli.
- Bromelain kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte dikkatli kullanılmalı (doktor onayı şart).

Almanız Gereken Supplementler: Size enerji katar ve deri altı iltihapları giderir. Süreci %10-15 hızlandırır.

3 adet omega- 3 kapsül yatmadan önce, nitro sabah akşam suya 20 damla sıkıp içilecek, sabah 1 adet sunrise.

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.