

# HE TĪWHIRI HEI TĪMATA I TE GLP-1



## ✓ Kia iti iho te kai, kia auau tonu

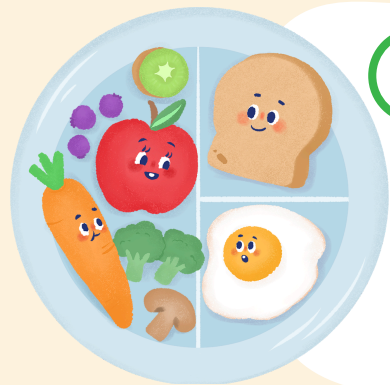
He aha ai? Ko tā ngā rongoā GLP-1 he āta whakaputa i te kai i tō puku. Mā konei ka roa ake te wā e kī ana te puku, heoi ka ngau te puku inā ka nui rawa te kai i te wā kotahi.

- He tīwhiri: Me iti iho te kai me te paramanawa (kia 3 ngā kai matua, kia 2-3 ngā paramanawa) i ia rā.

## ✓ Me aro ki tō hiakai

He aha ai? Ko tā ngā rongoā GLP-1 he whakaiti i te hiakai. He pai tēnei hei whakahaere i te nui o te huka ā-toto me te taumaha, engari he mea nui kia nui tonu te kai kei korekiko ngā uaua.

- He tīwhiri: Mehemea kei te hiakai koe, me kai. Mehemea kāore koe i te hiakai, me kaua e uruhi i a koe.



## ✓ Kōwhiritia ngā kai ora

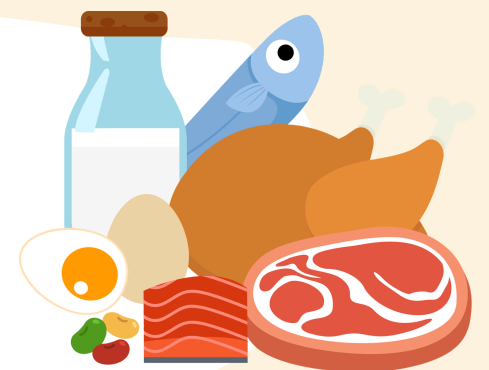
He aha ai? Mehemea kei te iti iho tāu e kai ana nā te rongoā nei, me āta whakarite e kī pai ana te kai e kai ana koe i te huaora me te kohuke.

- He tīwhiri: Kia nui ngā huawhenua e kai ana koe, ngā mīti hinuiti (pēnei i te heihei me te ika), ngā kai kanokano (pēnei i te parāoa kanokano me ngā ōti) me ngā hinu hauora (pēnei i ngā nati me te rahopūru).

## ✓ Me kai i ngā kai nui te pūmua

He aha ai? Ko tā te pūmua he whakatau i te puku kia kī, he whakakaha hoki i ngā uaua.

- He tīwhiri: Kainga te pūmua hei ia kai, pēnei i te hēki, te heihei, te tōwhu rānei. Mā konei ka rongo koe i te puku kī, ka aukati atu hoki i te korekikotanga o ngā uaua.



## ✓ Kia nui te inu wai

He aha ai? Ko tā te GLP-1 me whakahianu i a koe i ētahi wā nō te mea ka nui ake tō taki mimi.

- He tīwhiri: Inumia kia 8 ngā kapu wai i ia rā, nui ake rānei. He pai anō hoki te kai i ngā kai e waiwai ana, pēnei i ngā huarākau me ngā huawhenua. Mā te pēnei, ka aukati atu hoki i te kōroke. Me kaua e inu i ngā inu hukahuka, mirumiru hoki nō te mea ka puku ngārara koe i ēnei.



## ✓ Me whakakorikori i tō tinana i ia rā

He aha ai? Ko te whakamahi i ō uaua ka āwhina i tō tinana ki te whakaputa atu i te huka ki waho o tō rerenga toto.

- He tīwhiri: Me ngana ki te kuhu atu ki tētahi kapa hākinakina i te kura, me kanikani ki ngā atata Youtube, me haere rānei ki te hīkoi mō te 5 miniti i muri i te kai.



# HE TĪWHIRI HEI TĪMATA I TE GLP-1



## Me pēhea au ina ka hiakai?

Ko tā te GLP-1 he whakaiti i te hiakai, engari me tūpato tonu koe kia kua e nui rawa te kai ina ka hiakai koe.

- He tīwhiri: Whakamahia he pereti iti hei āwhina i a koe kia iti iho te kai. Me āta kai kia mōhio tō roro kei te kī te puku. Me kōrero ki tō mātanga kai mō ngā kōwhiringa paramanawa!

## Me pēhea au mēnā ka ngau tōku puku?

Hei ētahi wā ka mamae te puku i te GLP-1 pēnei i te paipairuaki, i te puku ngārara, i te kōroke rānei.

- He tīwhiri: Mehemea kei te paipairuaki koe, me kai i ngā kai mākihakiha pēnei i te pihikete maroke, i te tōhi rānei. Mehemea kei te kōroke koe, me nui ake te kai huarākau, huawhenua hoki, me nui hoki te inu wai. Ka taea hoki te kai i te āpiti weu.



## Kua e kai i mua tonu i te haere ki te moe

Ka whakapōturi te GLP-1 i tō puku, nā ka mamae pea te puku ina ka kai koe i mua tonu i te haere ki te moe.

- He tīwhiri: Me kai i te 2-3 hāora i mua i te haere ki te moe, roa atu rānei. Mā konei ka āwhina i tō puku kia tau i te pō, ka pai ake hoki te moe.