

FAIGA E AMATA FAI AI LE GLP-1



✓ Tele taimi, e fai ai sina meaa

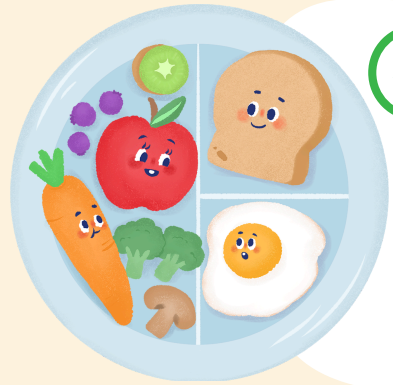
Aisea? E tuai na gasolo ese meaa mai le manava pe a faaoga fualaau GLP-1. E umi ai na lagona le tumu o lou manava, ae lē manaia pe a ova tele lau tausami i se tausiga sa fai.

- Fautuaga: Fai sina meaa ma meaa māmā (3 tausiga tetele ma le 2-3 meaa māmā) i aso uma.

✓ Iloa ua mole lou manava

Aisea? E tau lē lagona se fia 'ai pe a faaoga fualaau GLP-1. E lelei mo le puleaina o le suka ma le mamafa o le tino, ae taua le lava o meaa e fafaga ai maso o le tino.

- Fautuaga: Tausami, pe a mole le manava. Aua le fosia, pe a lē lagona se mole.



✓ Fai se tausiga meaa maloloina

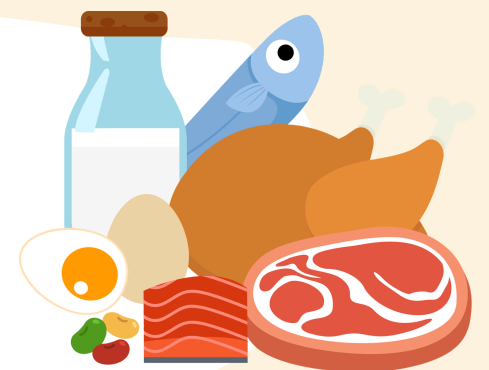
Aisea? Afai ua e tau lē 'ai ona o fualaau, ia mautinoa o fai se tausiga i meaa e tele ai vitamini ma minerale.

- Fautuaga: Faatele i fualaau faisua, aano e lē lololo (e pei o le moa po o le i'a), fatu ninii (e pei o falaoa tele ai fatu ninii) ma ituaiga meaa lololo e aoga (e pei o fatu ma avoka)

✓ Taumafa meaa tele ai polotini

Aisea? E aoga polotini e maona lelei ai ma malosia ai maso o lou tino.

- Fautuaga: Taumafa polotini i tausiga uma, e pei o fuamoā, moa, po o le tofu. E umi ai na lagona lou maona ma taofia le me'i o maso o le tino.



✓ Toaga e inu le vai

Aisea? E iai taimi e te tulai soo ai toe lagona le fia inu pe a faaoga le GLP-1.

- Fautuaga: Taumafai e inu le 8 ipu vai i aso uma. E mafai foi na fai se tausiga i meaa e tele ai le vai, e pei o fualaauaina ma fualaau faisua. O ituaiga meaa nei e lē mamau ai le manava. Aua le inua vai suamalie ma le aava e tumu ai le manava.

✓ Faagaioi lou tino i aso uma

Aisea? E aoga le faagaioi maso o le tino e fegasoloai lelei ai le suka i lou tino.

- Fautuaga: Manaia lou auai i se au taalo a le tou aoga; siva i YouTube video; pe savalivali mo le 5 minute pe a uma se taumafataga.



FAIGA E AMATA FAI AI LE GLP-1



O le a nei, pe a ou fia 'ai?

E tau lē lagona sou fia 'ai pe a faaoga GLP-1, ae moomia pea na faaeteete le soona 'ai pe a mole le manava.

- Fautuaga: Faaoga se tama'i ipu e faamasani ai e faalaiti meadi. Lamu lemu e iloa ai e lou faiai ua e maona. Talanoa i le tomai tau meadi maloloina i meadi māmā manaia!

Ae faapefea pe a tiga lo'u manava?

E iai taimi e faaletonu ai le manava pe a faaoga GLP-1 e pei o le faama'imaia, tumu, po o le mamau le manava.

- Fautuaga: Fai sina meadi māmā e pei o se fasi masi po o se paanunu, pe a iai se faaletonu. Faatele fualaauaina, fualaau faisua ma inu le vai, pe a mamau le manava. E mafai foi na faaopoopo i se tausiga mea gaosi fatu 'aina.



Aua le toe 'ai pe a lata na e moe

E tuai gaioiga o le manava pe a faaoga GLP-1, ma e tiga le manava pe a 'ai i le taimi ua lata ai na e moe i le po.

- Fautuaga: Faama tausiga o le aso a o toe 2-3 itula e moe. E seki ai lou manava ma manaia tele ai lau moe.