

# NGAAHI FALE'I KI HONO KAMATA'I 'O E GLP-1



## ✓ Tele taimi, e fai ai sina meaai

Ko e hā hono 'uhinga? 'Oku fakatuai'i 'e he ngaahi faito'o GLP-1 'a e mavahe 'a e me'akai mei ho keté. 'Oku tokoni 'eni ke ke ongo'i mākona 'o fuoloa ange, ka 'e malava ke ne ngaohi ke ke ongo'i ta'emanonga kapau te ke kai 'o fu'u lahi 'i he taimi pē taha.

- Fale'i: Kai pē ha fanga ki'i me'akai si'isi'i ange mo ha me'akai ma'ama'a (houa kai tefito 'e 3 mo e me'akai ma'ama'a 'e 2-3) 'i he 'aho kotoa pē.

## ✓ Fakaongo ki ho'o ongo'i fiekaia

Ko e hā hono 'uhinga? 'E lava 'e he ngaahi faito'o GLP-1 'o ngaohi ke si'isi'i ange ho'o ongo'i fiekaia. 'Oku lelei 'eni ki hono mapule'i 'o e suka 'i he totó mo e mamafa 'o e sinó, ka 'oku mahu'inga ke kai ha me'akai fe'unga ke ta'ofi 'a e mole 'a e uouá.

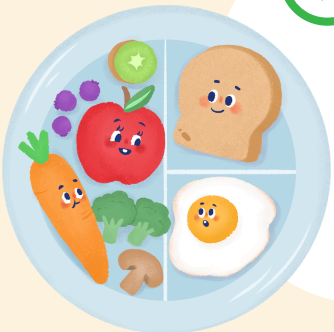
- Fele'i: Kapau 'okú ke ongo'i fiekaia, ma'u ha me'atokoni. Kapau 'oku 'ikai ke ke fiekaia, 'oua te ke fakamālohi'i koe.



## ✓ Fili 'a e me'akai fakatupu mo'ui lelei

Ko e hā hono 'uhinga? Kapau 'oku si'isi'i ange ho'o kai koe'uhi ko e faito'ó, fakapapau'i 'oku fonu 'a e me'akai 'oku ke kai 'i he vaiaminí mo e minuloló (minerals).

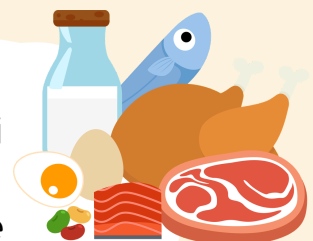
- Fale'i: Kai ke lahi 'a e vesitapoló, kakano'i manu 'oku kanomaté (hangē ko e moa pe ika), grains (hangē ko e mā wholegrain, oats) mo e ngaahi ngako fakatupu mo'ui lelei (hangē ko e natí mo e 'āvoká).



## ✓ Kai 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e polotini

Ko e hā hono 'uhinga? 'E lava ke ngaohi koe 'e he GLP-1 ke ke fieinua he taimi 'e ni'ihí he 'e lava ke lahi ange ai ho'o tu'uofi.

- Fale'i: Inu ha ipu vai 'e 'ikai toe si'i ange he ipu vai 'e 8 'i he 'aho kotoa pē. Te ke toe lava foki 'o kai 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e vai, hangē ko e fua'í'akaú mo e vesitapoló. 'E toe lava foki 'i heni 'o ta'ofi ai 'a e te'efefeká (constipation). Faka'ehí'ehi mei he ngaahi inu melie mo kasá (fizzy) he 'e lava ke ke ongo'i futengia ai.



## ✓ Inu ke lahi 'a e vai

Ko e hā hono 'uhinga? 'E lava ke ngaohi koe 'e he GLP-1 ke ke fieinua he taimi 'e ni'ihí he 'e lava ke lahi ange ai ho'o tu'uofi.

- Fale'i: Inu ha ipu vai 'e 'ikai toe si'i ange he ipu vai 'e 8 'i he 'aho kotoa pē. Te ke toe lava foki 'o kai 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e vai, hangē ko e fua'í'akaú mo e vesitapoló. 'E toe lava foki 'i heni 'o ta'ofi ai 'a e te'efefeká (constipation). Faka'ehí'ehi mei he ngaahi inu melie mo kasá (fizzy) he 'e lava ke ke ongo'i futengia ai.



## ✓ Ngaungaue'i ho sinó he 'aho kotoa pē

Ko e hā hono 'uhinga? 'Oku tokoni hono faka'aonga'i ho ngaahi uouá ki hono 'ave 'a e suká mei ho totó.

- Fale'i: Feinga ke ke kau ki ha timi sipoti 'i he akó; tau'olunga ki he ngaahi vitiō YouTube; pe luelue 'i ha miniti 'e 5 hili hono ma'u 'o e ngaahi me'atokoni.



# NGAAHI FALE'I KI HONO KAMATA'I 'O E GLP-1



## Ko e hā 'oku totonu ke u fai 'i he taimi 'oku ou fiekaia ai?

'Te ke ongo'i 'oku si'isi'i ange ho'o ongo'i fiekaia mei he GLP-1, ka 'e kei fiema'u pē ke ke tokanga ke 'oua te ke fu'u kai 'o lahi 'i he taimi 'okú ke ongo'i fiekaia ai.

Fale'i: Faka'aonga'i ha fanga ki'i peleti iiki ange ke tokoni ki hono fakasi'isi'i ange 'a e kai. Kai māmalie pē koe'uhí ke 'ilo'i ai 'e ho 'atamaí 'a e taimi 'okú ke mākona ai. Talanoa ki ho'o tokotaha mataotao ki he me'akaí fekau'aki mo ha ngaahi me'akai ma'ama'a!



## Ko e hā 'a e me'a 'oku totonu ke u fai kapau 'oku mamahi hoku kete?

'E lava ke fakatupu 'e he GLP-1 he taimi 'e ni'hi 'a e ngaahi palopalema 'i he keté hangē ko e ongo'i puke, futengia, pe te'efefeka.

- Fale'i: Kapau 'okú ke ongo'i puke, kai 'a e me'akai faingofua pē hangē ko ha mā pakupaku (crackers) pe tousi. Kapau 'okú ke te'efefeka, kai ke lahi ange 'a e fua'i'akaú, vesitapoló pea inu 'a e vai. 'E lava foki ke ke kai mo ha me'a ke ne fakalahi (supplement) 'a e fibre.



## 'Oua na'a ke kai kimu'a peá ke mohé

'E lava 'e he GLP-1 'o fakatuai'i 'a e ngāue 'a ho keté, pea ko e kai ko ia 'o fu'u ofi ki he taimi mohé 'e lava ke fakatupunga ai ke mamahi'ia ho keté.

- Fale'i: Feinga ke faka'osi ho'o kai 'i ha vaha'a taimi 'e 'ikai toe si'isi'i hifo 'i he houa 'e 2-3 kimu'a peá ke mohé. 'Okú tokoni 'eni ke ongo'i lelei ange ai ho keté 'i he taimi po'ulí pea mo toe lelei ange foki ai ho'o mohé.