

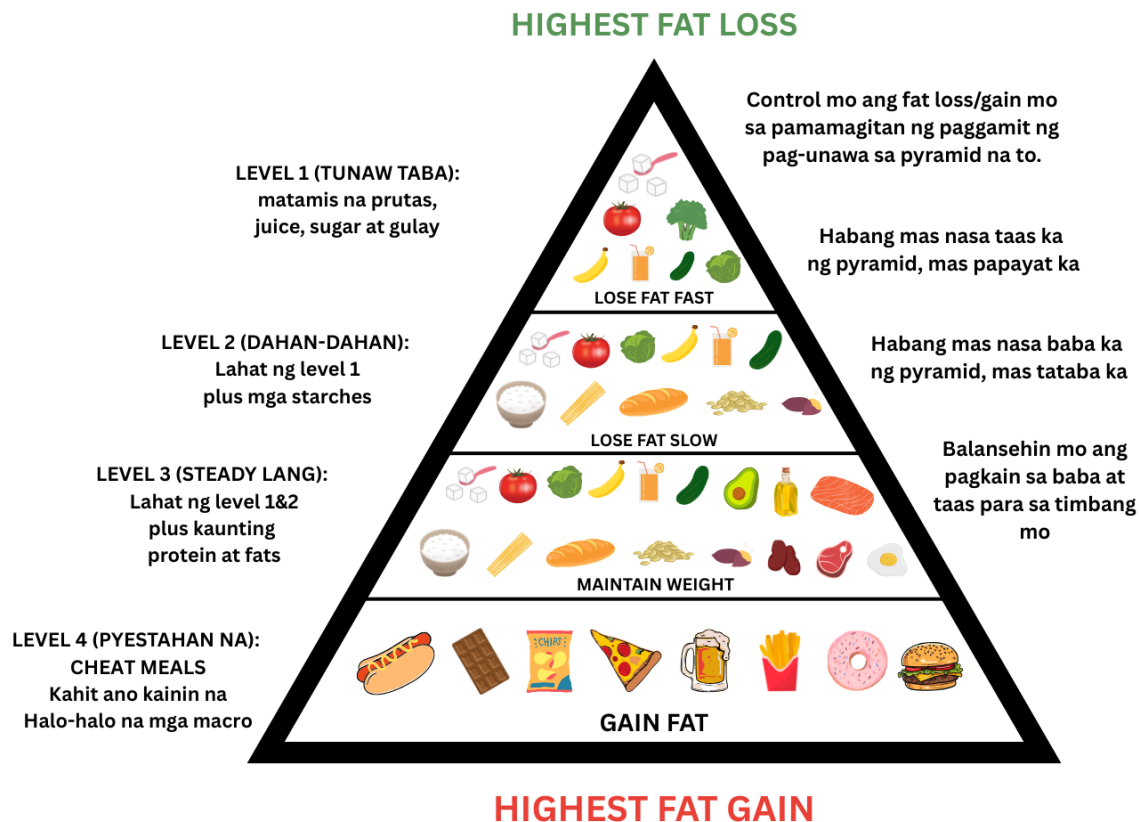


Gabay sa Paggamit ng TabaWala Diet Food Pyramid

Ano ang TabaWala Diet Food Pyramid?



TabaWala Diet



siqhealers.com

Ang TabaWala Diet Food Pyramid ay isang visual na gabay na nagpapakita kung paano mo makontrol ang iyong timbang at taba sa katawan sa pamamagitan ng pagpili ng mga pagkain ayon sa apat na antas o "level." Habang mas mataas ang

siqhealers.com

level na sinusundan mo, mas mabilis kang papayat; habang mas bumababa ka sa pyramid, mas madali kang tataba.

Paano Gamitin ang Pyramid?

1. Unawain ang Bawat Level:

- **Level 1 (Tunaw Taba):**

Pinakamabilis ang fat loss dito. Kumain lang ng matatamis na prutas, juice, sugar, at mga gulay.

- **Level 2 (Dahan-Dahan):**

Lahat ng nasa Level 1, plus mga starchy foods tulad ng kanin, patatas, tinapay, pasta, at iba pang grains.

- **Level 3 (Steady Lang):**

Lahat ng nasa Level 1 at 2, plus kaunting protina (lean meats, beans, tofu) at healthy fats (avocado, nuts, seeds, oils). Dito mo mapapanatili ang iyong timbang.

- **Level 4 (Pyestahan Na):**

Cheat meal zone! Kahit anong pagkain, kahit anong kombinasyon ng macronutrients—pizza, burger, ice cream, atbp. Gamitin lang ito paminsan-minsan bilang reward o tuwing may espesyal na okasyon.

2. Kontrolin ang Iyong Fat Loss o Gain:

- Habang mas nasa itaas ka ng pyramid, mas mabilis ang pagpapayat.
- Habang mas nasa ibaba ka, mas mabilis ang pagtaba.
- Balansihin ang pagkain mula sa iba't ibang level depende sa iyong layunin—kung gusto mong pumayat, manatili sa taas; kung gusto mong mag-maintain, nasa gitna; kung gusto mong mag-enjoy, paminsan-minsan sa baba.

3. Gamitin Bilang Gabay sa Araw-araw:

- Piliin ang level na babagay sa iyong goal (fat loss, maintenance, o cheat day).

- Planuhin ang iyong mga pagkain base sa level na iyon.
- Kung gusto mong bumalik sa fat loss, umakyat ulit sa mas mataas na level.

4. Paalala:

- Hindi ito crash diet, kundi flexible na sistema na puwedeng i-adjust ayon sa iyong lifestyle at pangangailangan.
 - Laging pakinggan ang iyong katawan at kumain nang may moderation.
 - Ang cheat meals ay bahagi ng balanse at hindi dapat ikonsensya.
-

Sa madaling salita:

Gamitin ang TabaWala Diet Food Pyramid bilang mapa para sa iyong pagkain—kung gusto mong pumayat, manatili sa taas; kung gusto mong mag-maintain, nasa gitna; at kung gusto mong mag-enjoy, paminsan-minsan sa baba. Ang mahalaga ay may balanse, disiplina, at pagmamahal sa sarili sa bawat pagpili ng pagkain.