

PRODUKTY, KTÓRE WYCOFUJĄ INSULINOOPORNOŚĆ



Zielona Herbata



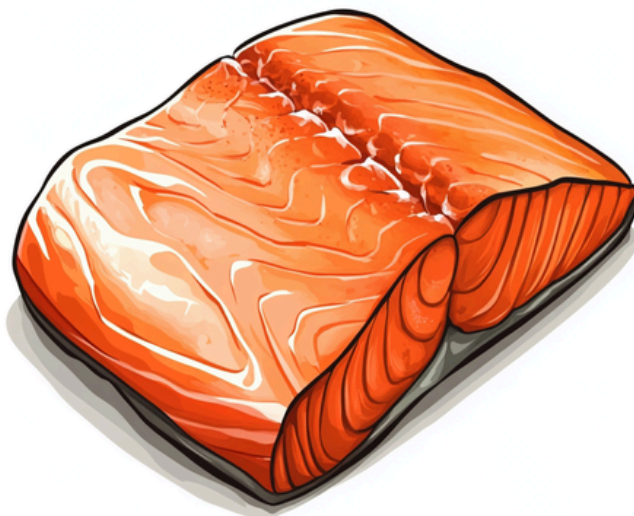
Produkty Fermentowane



Rośliny Strączkowe



Owoce Jagodowe



Tłuste Ryby



**Zielone Warzywa
Liściaste**



Orzechy i Nasiona



Ocet Jabłkowy



Cynamon



Zielona Herbata

Zawiera katechiny, które poprawiają wrażliwość na insulinę i wspierają metabolizm glukozy.



Produkty Fermentowane

Probiotyki w nich zawarte
wspomagają zdrowie jelit i
regulację glukozy we krwi.



Rośliny Strączkowe

Bogate w błonnik i białko,
spowalniają wchłanianie cukru
i stabilizują poziom glukozy.



Owoce Jagodowe

Zawierają antyoksydanty, które poprawiają funkcję komórek beta trzustki i wrażliwość na insulinę.



Tłuste Ryby

Dostarczają kwasów omega-3, które redukują stany zapalne i poprawiają wrażliwość na insulinę.



Zielone Warzywa Liściaste

Bogate w magnez i błonnik,
wspomagają regulację poziomu
glukozy we krwi.



Orzechy i Nasiona

Zawierają zdrowe tłuszcze,
błonnik i magnez, które
wspierają metabolizm glukozy.



Ocet Jabłkowy

Poprawia wrażliwość na insulinę
i spowalnia wzrost poziomu
glukozy po posiłkach.



Cynamon

Zawiera związki bioaktywne,
które mogą zwiększać
wrażliwość na insulinę i obniżać
poziom cukru we krwi.