

# LISHE SAHIHI

— KWA AFYA YAKO —



Chakula, Lishe Na Muongozo Sahihi Wa Ulaji Kwaajili  
Ya Kupona Magonjwa, Kuboresha Na Kutunza Afya  
Yako Pamoja Na Familia Yako

**INFINITE LONARE JULIUS**

Infinite Lonare Julius

# LISHE SAHIHI

## KWA AFYA YAKO

*Chakula, Lishe Na Muongozo Sahihi Wa Ulaji Kwaajili  
Ya Kupona Magonjwa, Kuboresha Na Kutunza Afya  
Yako Pamoja Na Familia Yako.*

## HAKIMILIKI

Haki zote zimehifadhiwa. Huruhusiwi kunakili, kudurufu au kutumia sehemu ya kitabu hiki bila idhini ya mwandishi. Kufanya hivyo itakuwa ni ukiukwaji wa haki za mwandishi, na ukiukwaji wa taratibu hii unaweza kupelekea kwa waandaaji wa kazi hii kukuchukulia hatua za kisheria.

### **Mawasiliano:**

Infinite

Lonare Julius

Dar-Es-Salaam, Tanzania.

[infinitebrand01@gmail.com](mailto:infinitebrand01@gmail.com)

+255 759 505 947

## YALIYOMO.

Utangulizi.....	1
Lishe sahihi ni ipi?.....	4
Faida utakazopata ukila lishe hii.....	10
Vyakula vya kukupa hizo faida.....	13
Ratiba ya kula.....	20
Jinsi ya kula.....	46
Changamoto utakazokutana nazo.....	58
Mazoezi.....	66
Dawa.....	67
Vingine vya kufanya.....	69
Hitimisho.....	71

## UTANGULIZI.

Hongera kwa kuchukua hatua yako ya kwanza kubadilisha maisha yako, kuona na kuwa na afya bora. Kwa muda mrefu nimekuwa nikisaidia watu kufurahia maisha kwa kuwa na afya bora na imara.

Ndani ya kitabu utajifunza mambo mengi, ikiwemo faida za kula lische sahihi, na lische sahihi ni ipi. Mimi ni shahidi wa kwanza, na vimenisaidia sana. Na nikashuhudia ule msemo kwamba, **“usipokula chakula kama dawa, utakula dawa kama chakula”**. Sasa nafurahia afya.

Vitu vilivyopo vinaweza kukushangaza, wengine vitawakasirisha kwasababu ni tofauti na tulivyozoeshwa. Lakini, cha muhimu kuangalia ni matokeo unayopata.

Kuna kipindi maishani nilikuwa najiuliza sana ulaji sahihi ni upi. Kwasababu vile vyakula ambavyo tumekaririshwa kwamba ni bora na vina afya, vilikuwa vinanipa shida. Kama kiungulia, tumbo kujaa gesi na kuunguruma,

kujisaidia kupitiliza, n.k.. Mpaka ikafikia hatua nikaona hivyo vitu ni kawaida tu, na kwasababu watu wengine wanajisikia hivyo, basi haina shida. Lakini sikuchoka kutafuta jibu kwasababu nilikuwa naumia.

Nilitafuta jibu na kujaribu vitu tofauti tofauti, mpaka nikapata chakula ambacho kinanisaidia kuwa na afya, na kuondokana na maumivu yaliyokuwa yananisumbua. Sasa nafurahia afya, nafurahia kuishi bila maumivu. Na kikubwa, nafurahia kwa kuwa na mwili mzuri. Maana sipendi unene.

Hata wewe natumaini ulaji huu utakusaidia sana. Kama kuna maumivu ambayo unaona ni kawaida sasa, au ugonjwa fulani usioambukiza unakusumbua, au kiujumla unataka kujisikia raha zaidi kutokana na ulaji wako, basi mfumo huu wa ulaji utakusaidia sana.

Utajifunza mengi, mengine utashangaa. Lakini utakapoyafanyia kazi, utaona ni kweli. Utaona kinachokurudisha nyuma kwenye malengo yako ya kiafya na utaweza kubadilisha.

Kitu pekee kinachohitajika kutoka kwako ni utayari wako wa kujaribu kitu kipyaa. Utayari wako wa kufikia malengo yako ya kiafya. Je, upo tayari?

Kama umejibu **NDIYO** na upo tayari, basi karibu ndani na ujitengenezee afya bora.

Je wajua?

Ukila chakula sahihi, huna haja ya mazoezi sana.

## **LISHE SAHIHI NI IPI?**

Ili kupata jibu, kwanza tuangalie mwili unahitaji nini haswa, na sio nini tunataka kuupa mwili.

Hicho kitu ambacho mwili unahitaji, ndiyo lishe sahihi. Ni simple kuliko kufanya mambo yawe mengi na magumu, na ndiyo njia nzuri, kuliko kuweka mwilini vitu ambavyo havihitajiki.

Kiujumla mwili unahitaji vitu viwili, chakula na hewa ili kuendelea kuwa hai.

Hewa ni oksijeni (oxygen).  
Chakula ni pamoja na maji, mafuta, protini na chumvi.

Hivyo ndiyo vitu vikubwa ambavyo mwili unahitaji ili kuishi.

Ndiyo maana mtu anaweza kupotea porini halafu akashindia maji tu na akatoboa.

Na hapo kwenye chakula, ndiyo kuna siri kubwa, na ndiyo kuna magonjwa mengi.

Kwanini mwili unahitaji zaidi hivyo vyakula (maji, mafuta na protini)? Jibu ni...

....

Mwisho wa sample.

Ili kupata majibu zaidi na upate afya, basi,

Kichukue SASA na uanze kula lishe sahihi ya kukupa afya.

Hivyo vitu ndiyo utaenda kujifunza ndani ya kitabu hiki.