

## RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS

- ❖ Fazer exercício, de preferência caminhada e se possível em ar puro;
- ❖ Tomar sol, pelo menos duas vezes na semana em horário apropriado;
- ❖ Beber oito copos de água por dia ou mais, caso queira, sempre longe das refeições (duas horas depois);
- ❖ Dormir cedo, melhor se for antes das 22:00 hs;
- ❖ Jantar cedo, até as 19:00 hs ou de três a quatro horas antes de dormir;
- ❖ Ao se levantar faça alongamento, estique todo o seu corpo e pratique a respirações profundas.

### EVITE:

- ❖ Açúcar branco. Substituir por Mel ou açúcar mascavo ou melado, com moderação;
- ❖ Fritura de qualquer espécie;
- ❖ Sal comum. Use o sal marinho;
- ❖ Líquido nas refeições ou com qualquer alimento sólido;
- ❖ Preocupação e ansiedade na hora de se alimentar;
- ❖ Ler, assistir televisão ou qualquer outra tela, dirigir e deitar logo após as refeições. Distrair a mente com uma leve caminhada, para começar uma boa digestão;
- ❖ Comer rápido. Mastigue bem os alimentos soltando os talheres das mãos a cada bocado e mastigar bem;
- ❖ Jantar tarde e mesmo sendo cedo que seja leve. E caso tenha que dormir além do horário previsto e ficar com fome, coma ou tome um suco natural de fruta de preferência doce;
- ❖ Lambiscar, mesmo que seja um pedacinho de fruta;
- ❖ Fazer mais de três refeições por dia, dando um intervalo de cinco horas uma da outra. Se sentir vontade de comer, beba água (até meia hora antes da próxima refeição);
- ❖ Misturar verduras com frutas;
- ❖ Misturar frutas ácidas com frutas doces;
- ❖ Alimentos de origem animal.

### PROGRAMA SUGESTIVO DAS REFEIÇÕES:

#### Em jejum:

- ❖ Tomar água quente com limão;
- ❖ ou suco vitalizante:

Três cenouras, cinco folhas de couve orgânica s/talo, meio pepino, uma xícara de água de coco, dois talos de salsão. Bater tudo no liquidificador e coar, beber meia hora antes da primeira refeição.

#### PRIMEIRA REFEIÇÃO:

- ❖ Duas a três frutas doces: mamão, banana, caqui, maçã vermelha, etc;
- ❖ + frutas secas: ameixa, uva, tâmaras etc.;
- ❖ + duas castanhas ou seis amêndoas ou quatro castanhas de caju ou três nozes;
- ❖ + uma colher de sopa de linhaça triturada na hora ou de chia;
- ❖ + uma colher de sopa de semente de girassol deixada de molho a noite;
- ❖ + uma a duas fatias de pão integral ou aveia ou milho.

**Intervalos de duas horas:** tomar água e chá, caso seja necessário.

### **SEGUNDA REFEIÇÃO:**

- ❖ Comece com os alimentos crus:
  - Um prato de salada colorida (até quatro tipos e a cor verde deve estar presente todos os dias); e pode-se usar os seguintes temperos: limão, creme de abacate, molho de tomate, molho de alho;
- ❖ + um tipo de carboidrato (arroz integral ou milho ou trigo etc.);
- ❖ + um tipo de feijão que deve ser variado durante a semana;
- ❖ + um legume.

**Intervalo de duas horas:** beber água e chá, caso for necessário.

### **TERCEIRA REFEIÇÃO (JANTAR):**

- ❖ Se possível jante apenas frutas ácidas ou semi-ácidas (abacaxi ou pera ou uva ou goiaba ou laranja ou ameixa ou outras), escolha apenas um tipo de fruta e faça dela o seu jantar;
- ❖ ou um caldo leve de legumes;
- ❖ ou torrada integral com frutas menos líquida.

**Obs.:** A melhor opção para o jantar será sempre frutas, então prefira os caldos ou torradas integrais em uma ou duas vezes por semana.

### **FONTES:**

*O Poder Medicinal dos Alimentos.* Drº Jorge Pamplona.

*Corpo Saudável.* Drº Jorge Pamplona.

*Recurso para uma Vida Natural.* Elisa Biazzini.

*A Ciência do Bom Viver.* Ellen G. White.