

..Alimentação Cetogênica

Ao despertar, tomar suco de 02 (dois) limões espremidos, puros e sem água;

() 5 limões por 10 dias ↓ (caso tenha “problema de estômago”)

2 limões em jejum

1 limão antes do almoço

1 limão antes do jantar

1 limão antes de dormir

APÓS OS 10 DIAS, TOMAR 2 LIMÕES EM JEJUM. ↑

Alimentação para desintoxicação: Livre de

Carboidratos, Glúten e Lactose.

Faça as 3 principais refeições do dia (Café da Manhã, Almoço e Jantar), sem pular nenhuma!!

A pausa de 6h é de suma importância, pois, além de o seu corpo ter tempo suficiente de realizar uma digestão completa, seu cérebro ficará mais “atento” e funcionará melhor!!!

DESJEJUM: 1. Leite de Alpiste, Coco ou Amêndoas. Se preferir, bata com amêndoas, abacate ou coco; Bulletproof coffee (café preto com óleo de coco)

1. Ovos (Mínimo 02): Mexidos, Omeletes (Recheados com brócolis, salsinha, cebolinha, tomate (em pouca quantidade), orégano, queijo ralado francês e panceta)
Fritos **Apenas no óleo de coco, banha de porco ou manteiga ghee, manteiga de coco.**
2. Frutas: **Apenas** Abacate, Coco e Limão.

..... PAUSA DE 06 (SEIS) HORAS

Nessa pausa, pode-se consumir apenas água, água de coco (marca nosso coco), café preto (puro, com **Stevita ou Xilitol**) e Chás (puro, com **Stevita ou Xilitol**), Sucos Verde Detox (sem frutas, **APENAS O LIMÃO**)

ALMOÇO: 1. Salada: 03 tipos de folhas. Use para temperar: alho, alho poró, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, pimentas, coentro, cominho, alcaparra, louro, manjeriço, tomilho, açafrão, Cury, azeite (**SOMENTE OS DE VIDROS ESCUROS** dê preferência os da marca Olibi ou segunda opção Pазze), urucum, vinagre de maçã, sal rosa e limão.

2. Prato Principal: Carnes (Origem bovina, suína, aves (Frango, Peru, Pato, Avestruz) peixes e frutos do mar, miúdos e carnes exóticas) – **COMA O MÁXIMO QUE PUDER;**
3. Acompanhamento: Chuchu, abobrinha, vagem, aspargos, palmito, brócolis, couve-flor, berinjela, quiabo, repolho, jiló, ervilhas, alcachofra, cogumelos em geral (shitake, shimeji) e brotos (feijão ou bambu), **grão de bico, lentilha e quinoa.** Coma apenas o que estiver em cima da terra. **Não consuma nenhum tubérculo (raízes).**

..... PAUSA DE 06 (SEIS) HORAS

Nessa pausa, pode-se consumir apenas água, água de coco (marca nosso coco), café preto (puro, com **Stevita ou Xilitol**) e Chás (puro, com **Stevita ou Xilitol**), Sucos Verde Detox (sem frutas, **APENAS O LIMÃO**)

JANTAR: Idêntico ao almoço.

DICAS DE SAÚDE PARA APROVEITAR SUA BOA ALIMENTAÇÃO:

- ✓ Tome 10 minutos de sol ao dia, no corpo, sem proteger, e com pouca roupa;
- ✓ Não use protetor solar desnecessariamente. E quando usar, dê preferência aos físicos (sem parabens);
- ✓ Acessórios de cozinha de silicone e panelas com revestimento cerâmico que não contem metais pesados;
- ✓ **Use somente creme dental e enxaguante bucal sem flúor;**
- ✓ Durma no escuro absoluto, inclusive sem os Leds dos aparelhos eletrônicos;
- ✓ **Use somente sal integral: Flor de Sal e Sal Rosa do Himalaia;**
- ✓ Não tome líquidos quentes ou coma alimentos em utensílios de plástico (**NÃO USE MICROONDAS**);
- ✓ Beba água com pH >7,4 (pura ou em chá verde), e água de coco. (Água Sferriê, Ibirá ou minalba)
NUNCA TOME SUCOS;
- ✓ Caminhe 50 minutos, no mínimo, mesmo que lentamente, sem parar, diariamente
- ✓ Faça sauna seca 1 a 2X semana, ou sauna úmida por água destilada;
- ✓ Não use derivados não fermentados de soja; Não use nada que contenha açúcar, inclusive ele próprio;
- ✓ Coma no mínimo 10 gramas de chocolate amargo 90% (chocolate na mimo), por dia.
- ✓ Utilize somente Batom Orgânico e esmalte sem chumbo.