

# Dieta do Dr. Albert T W Simeons

Aplicar o conteúdo de uma seringa sem agulha sublingual, ao despertar, do 1º ao 37º dia

APÓS A APLICAÇÃO NÃO FALAR NEM ENGOLIR POR 2 MINUTOS (MARCADOS)

## **1º E 2º DIAS**

Coma abundantemente, O DIA TODO comidas bastante gordurosas, porém pobres em carboidratos.

## **3º ao 40º DIA**

Desjejum:

1 copo d'água(boa) com suco de 1 limão espremido com ou sem gelo.

1 maçã com a casca OU 6 morangos

Almoço:

1 bife 100 gramas (quando cru) de peixe, frango ou vaca.

Uma porção de legumes (escolher um desses apenas: ESPINAFRE, ALFACE, REPOLHO, ASPARGOS, CHICÓRIA) .

Temperos: pimenta do reino, flor de sal, cebola e limão(somente)

Chá da tarde

: 1 copo de chá verde sem açúcar + uma maçã com casca

Jantar

: idem almoço

## **41º ao 60º DIA**

Retornar aos poucos à alimentação recomendada no site do Dr. Naif Thadeu, até instituí-la por completo.

**61º dia em DIANTE:** alimentação livre de acordo com a consciência de quem já sabe como comprar alimentos, porém com liberdade para cometer erros alimentares quando socialmente se fizer necessário.

**Beba no mínimo 10 copos d'água (boa) por dia fora das refeições.**

**Não faça nenhuma atividade física durante o tratamento.**

**Faça uma tabela de 2 colunas (data/peso) e envie diariamente para o e-mail do seu médico**

**Não use cosméticos com bases gordurosas e filtros solares somente físicos**

**Não use vasilhas plásticas, nem produtos com flúor ou cloro**