

ALIMENTACION PARA ADELGAZAR

ALIMENTOS Y BEBIDAS PERMITIDOS A CUALQUIER HORA DEL DIA,

VERDURAS Y VEGETALES

Acelgas, ajos, berros, brocoli, calabacitas, cilantro, chayotes, chile, col, coliflor, espinacas, flor de calabaza, hongos, huazontles, lechuga, limón, nopales, rábanos, perejil, verdolagas. El tomate rojo o verde, debe comerlo únicamente frito o cocido. Puede comer también pepino y ejotes.

ADEREZOS con moderacion

Mayonesa, mostaza, vinagre, salsas sazonadoras tipo inglesa, francesa, italiana o mil islas, mantequilla o margarina

CARNES, CON MODERACION

Todo tipo de carne roja y blanca, res, cerdo, borrego, pollo y pavo. Otros productos animales: chicharrón, hígados secos, sesos, tripas, tocino etc.; La manera de cocinar las carnes es al gusto. También puede comer carnes frías: jamón, queso de puerco, tocino y chorizo.

PESCADOS Y MARISCOS CON MODERACION

Todo tipo de pescados y mariscos. ya sean fritos, ahumados o enlatados: atún, cazón, huachinango, mojarra, robalo, sardina, sierra, trucha, almeja, camarón, caracol, jaiba, ostión, pulpo. etc. HUEVOS Preparados de cualquier forma con los ingredientes que usted prefiera: cebolla, chorizo, chile, tocino, espinacas, tomate.

BEBIDAS ALCOHOLICAS. Brandy, coñac, ron, tequila, vodka, whisky. Puede mezclarse con agua natural o mineral y cubos de hielo.

NO PERMITIDO EN ESTA DIETA: Aguacate, all-bran, almendras, alubias. arroz, atole, avena, azúcar, cacahuates, caldos de frijol, garbanzo, habas, catsup, camote, cerveza, ciruela, coco, elote, chícharos, chocolates, frijoles, frutas, harinas, helados, higos, huitlacoche, jarabes, jicama, jugos de fruta, leche, lentejas, miel, milanesa, mole, mortadela, nueces, palomitas, pan integral, papas, pastel de pollo, pate, pepitas, pistaches, postres, pulque, quesos, riñones, refrescos, salchichas, sopas, soya, tortillas, tostadas, vino dulce, yoghurt y zanahoria

recomendaciones

1. Desayune antes de las 10:00 A.M., coma bien por la tarde y cene ligero al menos una hora antes de acostarse. importante que haga las tres comidas diarias.
2. coma diariamente plantas de hoja verde, tales como espinacas, acelgas, verdolagas, etc.
3. Corte sus alimentos en porciones pequeñas y mastiquelos bien y en caso de no quedar satisfecho, consuma chicharrón de cerdo o pepinos.
4. Puede tomar complementos vitamínicos que no contengan azúcar o miel.
5. evacuar diariamente y en caso de estreñimiento es recomendable consumir Linaza.
6. caminar diariamente durante al menos 30 min. o llevar a cabo ejercicios tales como Aerobics, ciclismo, natación, pesas.
7. La cantidad de líquidos que usted debe ingerir esta en relación con su peso, por lo que le sugerimos beber diariamente: de 2 a 3 litros de agua natural, puede tomar Te, cafe, limonada, o agua de Jamaica sin azúcar o esplenda. Es preferible beber un poco de liquido cada media hora, que beber mucho a la vez.
8. SEGUIR EL PROTOCOLO 1000 DE OXIGENO ESTABLILIZADO

PARES BIOMAGNETICOS

TRATAMIENTO PARA ADELGAZAR

Tiroides- tiroides

hiato esofagico- esofago

higado- higado

estomago- pancreas

Corazon- estomago

cabeza de pancreas- punta de pancreas

colon ascd - colon descd

iliaco- iliaco

pancreas- pancreas

SUPRARRENAL- HIGADO