

# Salute & Alimentazione All in One

<b>CIBO:</b> Alcalino, Bio e Integrale Dopo il pasto non bere per un'ora almeno Tanta acqua alcalina Mastica 40 volte Riduci le quantità Si alle Proteine Vegetali No latte, no tutte le carni, no cibi raffinati	<b>MOVIMENTO:</b> 3-4 volte a settimana dai 40 minuti in su, ma senza esagerare. Ottimo sarebbe farlo al mattino subito, ma tu vedi cosa ti fa stare meglio.
<b>MENTE:</b> Chiedi sempre al tuo stomaco se ha fame Se fai un lavoro impegnativo, fai Meditazione (rilassa / annulla i pensieri) Lavora sulle Convinzioni Limitanti Lavora sulla Vicina Interna Focus e Visualizzazioni Aggiornati	<b>RESPIRAZIONE:</b> 1-4-2 almeno una volta al giorno, per 7-10 respiri

## Il Quadrato Dorato

## Formula Buona Salute

"seguì una alimentazione a base di cibi vegetali naturali e integrali"

## PH

- Acido = Malattia
- Alcalino = Salute
- Le Cellule si nutrono di Ossigeno ed Acqua. Hanno bisogno di eliminare scorie.



## Gli Alimenti che Alcalinizzano

Frutta, verdura, cereali e legumi (in questo ordine di importanza), sono i migliori cibi in assoluto messi a disposizione da madre natura. I Cibi integrali, che significa evitare gli alimenti raffinati, fanno parte di una sana dieta a base vegetale. Alcuni semi, come le mandorle sono fortemente alcalini. I cereali integrali: l'unico cereale alcalinizzante è il miglio. Tutti gli altri sono leggermente acidi; tuttavia, siccome la dieta ideale ha bisogno di una percentuale di acidità, è bene consumarne qualcuno. Tutti i cereali devono essere consumati cotti: il miele. La clorofilla la pianta è fortemente alcalina, aloe vera. L'acqua alcalina. L'esercizio ossigena tutto il corpo.

70% (80%) frutta, 20% verdura, 10% cereali... e legumi

## Gli Alimenti che Acidificano

Zucchero raffinato e tutti i suoi sottoprodotto. Carne (tutti i tipi). I prodotti di origine animale (latte e formaggio, ricotta, yogurt, ecc). Sale raffinato. Farina raffinata e tutti i suoi derivati (pasta, torte, biscotti, ecc). Il Pane (la maggior parte contiene grassi saturi, margarina, sale, zucchero e conservanti). Margarina. Antibiotici e Medicine in generale. Caffèina (caffè, tè nero, cioccolato). Alcolici. Tabacco. (Sigarette). Qualsiasi cibo cotto. Tutti gli alimenti trasformati, in scatola, contenenti conservanti, coloranti, aromi, stabilizzanti.

## FAI MOVIMENTO?

Induce rilascio di ENDORFINE (piacere) e aumenta la SEROTONINA (ottimismo)

Migliora la respirazione eliminando gli acidi volatili e attiva il sistema linfatico favorendo il drenaggio di tossine.

Disintossica e Pulisce l'organismo. Regola l'assunzione di cibo. Incrementa il consumo di energia. Tonifica le masse muscolari. Migliora il sistema cardiocircolatorio e riduce pressione e stasi ematica (che è il ristagno del sangue dovuto alla mancanza di movimento). Disintossica la mente dai pensieri ossessivi.

Previene l'invecchiamento cerebrale. Forma nuove SINAPSI (cellule nervose indispensabili per la memoria e il ragionamento) e a difende dalla DEPRESSIONE

## Strumenti

- Chiedi al tuo Stomaco se ha fame, ponendo una mano sotto al petto. Sempre prima di mangiare. Così eviti di mangiare con la Mente.
- Chiedi quanto è importante STARE BENE e in Salute e AGGIORNATI.
- Mastica 30 volte prima di deglutire
- Respira 1-4-2
- IDROCOLONTERAPIA

## SALUTE: i 3 imperativi della Vita

- 1) ARRESTA L'AVVELENAMENTO: No cibo spazzature. Stop ai farmaci. Occhio allo "sMedico". No vaccini.
- 2) ELIMINA LE TOSSINE: Bevi Acqua. Ogni tanto fai Digiuno. Suda. Pulisci il Colon.
- 3) RIVITALIZZA e RIGENERA: respira. Muoviti. Mangia cibi pieni di Acqua.

## Due tipi di Fame

Fame Mentale TANTO SPESSE. Fame Reale (stomaco): poni la domanda: il mio stomaco ha fame?\*

## Perché ci si AMMALA?

Per un accumulo di tossine! Quando accumulo tossine? Quando ho:  
 1) nutrienti in eccesso (mangiamo troppo / sempre)  
 2) dieta ricca di acidificanti  
 3) prodotti chimici dannosi. Ci hanno educato dicendoci che il sintomo va eliminato.  
**NO. Va eliminata la CAUSA.**