

## PROPOSTA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Alimentos a serem substituídos:

<b>ALIMENTOS PREJUDICIAIS A EVITAR</b>	<b>ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA CONSUMIR NO LUGAR DOS ANTERIORES</b>
AÇÚCAR BRANCO – REFINADO OU CRISTAL	Açúcar Mascavo ou demerara ou mel ou melado de cana.
Adoçantes químicos à base de Aspartame, Sucralose, Xilitol, Ciclamato, Sacarina, Estévia, etc.	Prefira açúcar de côco (baixo índice glicêmico) ou a planta estévia em pó que não possui nenhum conservante. Se você não possui diabetes, pode substituir o adoçante químico que causa diversas doenças tais como Mal de Alzheimer, câncer no cérebro, etc.) por açúcar mascavo, ou demerara, etc. Se quiser as pesquisas científicas provando os malefícios do aspartame, da sucralose, etc., solicite via e-mail.
SAL REFINADO	Sal marinho (grosso pra churrasco triturado no liquidificador e peneirado em seguida).
Refrigerantes (Todas as marcas e sabores). Todo refrigerante ou alimento que contém Fenilalanina como o refrigerante H2O, o suco Tang, o chiclete Adams e tantos outros, são derivados do Aspartame que causa várias doenças cerebrais como, por exemplo, câncer no cérebro, Mal de Alzheimer e outros.	Sucos naturais não industrializados (sem açúcar, sem conservantes).
Sucos artificiais como Tang, Sufresh, Maguary, Del Valle, etc.	Sucos 100% naturais ou integrais. Não compre nem use sucos Light ou Diet que não usam açúcar, mas contêm Sucralose ou Aspartame, que é um adoçante artificial. Sua formulação química é a mesma dos inseticidas. Dica: não existe suco Detox industrializado. Eles não são Detox. Suco detox legítimo é o feito na hora e consumido na hora. Se for consumido horas depois, já está fermentado (oxidado) e suas propriedades nutricionais já se perderam.
Sucos de Uva Integral Garibaldi, Aurora, etc., contêm conservantes INS ***	Sucos de Uva Integral sem açúcar nem conservantes tais como Sinuelo, Jota Pe, Random, Superbom, Campo Largo, etc.
Chá Mate, Chá Preto, Chá Verde e outros costumam ter cafeína. Toda bebida com cafeína causa dependência química.	Substitua-os por chás de Camomila, Melissa, Hortelã, Capim-Cidreira, Erva-Doce, etc. não em caixinha (industrializados) que são misturados com outras plantas comuns. Compre sempre em loja de produtos naturais ou plante em sua casa. Todo chá – mesmo

	natural – deve ser consumido no mesmo dia em até 12 horas, após as quais ele fermenta (oxida) e, portanto, perde suas propriedades nutricionais.
Vinho com álcool, conhaque, Vodka, Whisky, cerveja, champanhe, etc. Todas as bebidas Alcoólicas causam dependência.	Bebidas naturais e sem álcool. Champanhe sem álcool costuma não ter nada de álcool. Porém, a cerveja sem álcool contém até 0,5% de álcool e pode também causar dependência alcoólica.
Energéticos como RedBull, Tsunami, TNT e outros que contenham cafeína.	Água, sucos naturais, etc., sem cafeína
Café (com cafeína)	Café de milho ou cevada. O café descafeinado possui muita química prejudicial que o torna tão ou mais prejudicial do que o café comum.
Leite Industrializado	Leites Vegetais (de aveia, de côco, de gergelim, de linhaça, de arroz integral, de inhame, de avelã, etc.) Pesquise no Google ou Youtube como fazê-los ou peça por e-mail e eu te encaminho as receitas.
Arroz Branco (vira glicose / carboidrato) no corpo humano.	Arroz Integral (há várias categorias que são saudáveis, pois saciam muito rápido a fome devido aos nutrientes e não vira glicose / carboidrato no corpo humano tais como o Vermelho, o Cateto, o Sete-Grãos, o Preto, etc. Se você acha o arroz integral sem graça ou de sabor desagradável, está na hora de pesquisar na internet como temperá-lo. O segredo está aí).
Feijão carioca e feijão preto (são saudáveis, porém, há outras variedades mais leves).	Pra quem quer um feijão mais leve: feijão branco, feijão de corda, feijão fradinho, lentilha, grão-de-bico, etc.
Macarrão com Glúten	Macarrão sem glúten (costuma ser feito de farinha de arroz)
Queijos derivados do leite	Queijo veganos: de batata, de mandioca, de sementes de girassol, etc. Pesquise na internet ou eu envio a receita por e-mail.
Margarina (possui gordura hidrogenada que causa infarto, derrame, etc.)	Margarina caseira (solicite receita via e-mail)
Manteiga	Patês vegetais de salsinha, de azeitona, de berinjela, etc. Solicite receitas via e-mail.
Óleos Vegetais (soja, milho, girassol, canola, etc) ao serem aquecidos, todos eles, causam infarto, derrame, etc.	Óleo de côco pode ser aquecido e não entope artérias causando infarto, derrame, etc. Se você acha o óleo de côco muito caro, prefira comprá-lo em balde. Na zona cerealista de SP, por exemplo, o preço do litro é de R\$ 40,00. Solicite via e-mail a receita do óleo de côco

	para fazê-lo em casa.
Tempêros industrializados (Caldo Knorr, Caldo Maggi, Sazón, Catchup, Mostarda, etc.)	Açafrão, coentro, cominho, cheiro-verde, salsinha, orégano, manjericão, alho, cebola, etc.
Azeite de Oliva com virgem, garrafa transparente ou lata, 0,5% de acidez	O azeite de boa qualidade é engarrafado em garrafa escura para não causar fermentação, extra-virgem, com até 0,4% de acidez. Obs.: O azeite não pode ser aquecido. Se for, causa infarto, derrame, etc.
Vinagre comum (útil para matar piolhos, remover manchas do chão, etc.)	Vinagre orgânico de maçã, limão, azeite de oliva extra-virgem
Alimentos com glúten (farinha de trigo integral ou não) tais como pães, bolos, tortas, pudins, bolachas de wafer, recheadas, água e sal, etc.	Alimentos sem glúten que usem farinha de aveia, de arroz, de côco, de linhaça, de banana, de trigo integral sarraceno. Solicite via e-mail as receitas.
Carnes branca e vermelha e seus derivados: linguiças, salsichas, presunto, salame, mortadela, calabresa, bacon, embutidos, frutos do mar (lagosta, camarão, caranguejo, ostras, siri, etc.)	Batatas cozidas, ovos cozidos, inhame, mandioca, cará, macarrão e massas feitos de farinha de arroz, omeletes de vegetais, berinjela à milanesa, tortas de vegetais, etc.
Alimentos industrializados que contêm conservantes.	Substitua-os por alimentos naturais, integrais, sem açúcar, sem conservantes, sem nenhum tipo de aditivo químico.
Panela de alumínio, de ferro, teflon	Panelas de vidro, barro, cerâmica, esmaltada.
Forno Microondas destrói os nutrientes dos alimentos e aumenta o risco de câncer.	Use uma tigela térmica. Se tiver alguma dúvida, entre em contato.

## **MEDICAMENTOS**

Se estiver usando medicamentos industrializados (drogas), substitua-os o mais breve possível por medicamentos naturais que, na maioria das vezes, curam as doenças. E, mesmo se não curarem, não causam efeitos colaterais.

Remédios farmacêuticos / químicos / industrializados causam efeitos colaterais diversos, inclusive, câncer no pâncreas, no fígado, etc.

Se tiver alguma dúvida, entre em contato.