

Consigli sull'alimentazione:

Colazione:

a base di yogurt e un frutto oppure

Caffè e qualche crostino con confetture scelte

O crostini di pane tostato con bresaola o cotto o formaggio magro + caffè

O latte parzialmente scremato + cereali

O caffè d'orzo assoluto o leggermente macchiato con latte;

O the + pane tostato con bresaola o prosciutto crudo sgrassato o formaggio fresco o 2 uova cotte non con olio in con poca acqua al posto dell'olio(se vuoi 2 cucchiaini di aceto nell'acqua)

Break (2ore dopo colazione) mattino uno o due frutti dello stesso tipo (variare tipo spesso, e possibilmente sempre frutta di stagione)

Pranzo solo 1° piatto di pasta, riso o altri amidacei (anche integrali) al **dente** in bianco o con sugo fresco; con ortaggi o legumi; + insalata mista ben centrifugata dall'acqua e condita poco

Break pomeridiano 3 ore dopo il pranzo niente di acidulo semmai un frutto dolce (banana o pera o un piccolo integratore proteico)

Oppure un pugno di un tipo di frutta secca accompagnata da the o caffè d'orzo + 3 fette biscottate con un po' di burro, o qualche buon biscotto integrale

Cena solo proteine animali(pesce ai ferri o a vapore o carne rossa o bianca ai ferri o a vapore o proteine vegetali accompagnate da verdure cotte o crude poco condite

prima di coricarsi bere una bevanda, acqua o una leggera tisana conciliante il sonno o disintossicante.

Durante i pasti **masticare ogni boccone molto bene e con calma**, non eccedere con l'acqua, si sconsigliano le bevande gassate e alcoliche specie a cena. Durante i pasti, (pranzo) puoi gustare lentamente un ottavo di vino 10° - 11°.

Bevi a sufficienza durante la giornata una buona acqua variando sempre le marche o le qualità. Dolcificare poco preferendo zucchero integrale di canna, miele o fruttosio. Salare poco i cibi, preferendo sale marino iodato o quello marino che vendono in erboristeria. Cerca di limitare i formaggi grassi, dolci specie se farciti troppo, gelati e dopo mangiato evita cocomeri e frutti. Pochi sono i frutti che possono essere abbinati alle proteine o carboidrati, per esempio l'ananas favorisce la digestione delle proteine animali. Un consiglio generale è che ogni specifico alimento vuole la sua priorità ed esclusività, le combinazioni alimentari devono essere accurate, es. per arricchirsi di ferro da una gustosa e abbondante bistecca bisogna combinarla con una ricca insalata mista fonte di vitamina C cattura ferro, che a sua volta è trasportatore di ossigeno (carote – finocchi - ravanelli rucola - un po' di cipolla fresca - scaglette di peperoni freschi – altre erbe fresche...abbondano di vitamine indispensabili per la salute (da aggiungere tutte o in parte all'insalata). La frutta sarebbe preferibile consumarla assoluta, e non consumarla con altri tipi (ogni tanto una buona macedonia non uccide, ma bisognerebbe consumarla assoluta). Questi consigli alimentari mirano a rispettare le proprietà organolettiche di ogni alimento facilitando la fase digestiva, anabolica e catabolica dell'organismo.