

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

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

CARNES

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

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.

NOTA: Si entre comidas llega a sentir hambre puede comer pepinos, verdura cocida o chicharrón de cerdo marca "Barcel" ya que este no tiene colesterol.

Alimentos y bebidas no permitidos

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

Desayune antes de las 10:00 A.M., coma bien por la tarde y cene ligero al menos una hora antes de acostarse. Con el método de Auriculoterapia usted baja de peso comiendo, por lo que es importante que haga las tres comidas diarias. De preferencia coma diariamente plantas de hoja verde, tales como espinacas, acelgas, verdolagas, etc. Corte sus alimentos en porciones pequeñas y mastíquelos bien y en caso de no quedar satisfecho, consuma chicharrón de cerdo o pepinos.

Puede tomar complementos vitamínicos que no contengan azúcar o miel. Su intestino debe evacuar diariamente y en caso de estreñimiento es recomendable consumir Linaza. Es recomendable caminar diariamente durante al menos 30 min. o llevar a cabo ejercicios tales como Aerobics, ciclismo, natación, pesas.

La cantidad de líquidos que usted debe ingerir esta en relación con su peso, por lo que le sugerimos beber diariamente: de 3 a 5 litros de agua natural, puede tomar Te, café, limonada, o agua de Jamaica sin azúcar o esplenda. Es preferible beber un poco de líquido cada media hora, que beber mucho a la vez. La falta de azúcar podría causar dolor de cabeza, nerviosismo, cansancio, debilidad, calambres y mareo. En este caso, coma media naranja o un dulce y no coma grasa ese día.

PARES BIOMAGNETICOS TRATAMIENTO PARA ADELGAZAR

Tiroides- tiroides hiato esofagico- esófago hígado- hígado estomago- páncreas
Corazon- estomago cabeza de pancreas- punta de páncreas colon ascd - colon descd
iliaco- iliaco pancreas- páncreas SUPRARRENAL- HIGADO