

La Dieta Correctiva

Para: _____

Fecha: ____ / ____ /2017

SECCION #1: Se debe hacer al despertar en la mañana.
(Resumen de los primeros 40 minutos desde que se despierta)

A. LO PRIMERO en la mañana:

1. Beba ___ onzas de agua tibia.
2. 20 minutos más tarde beba el jugo de ___ limón(es) (preferiblemente amarillos) diluido en la misma cantidad de agua.
3. 20 minutos más tarde beba otras ___ onzas de agua tibia.

Nota: Los dos vasos de agua deben hacer ¼ del requisito diario de agua pero no más de 1 litro total.

SECCION #2: Use esta sección para crudos y la puede usar para la primera y/o segunda comida del día

Nota: Cuando se usa esta sección para desayuno haga la 20 minutos después de la sección #1

B. Desayuno a las ___ AM.

Los vegetales consisten en 3 partes: “Vegetales”, “Carbohidratos”, y “Germinados”.

Importante: ¡Coma todos sus ingredientes CRUDOS!

Vegetales (Fitonutrientes) <i>Si sufre de problemas de digestión sólo use 2 o 3/día</i>	Carbohidratos (para energía)	Germinados (el aliento más alto en nutrientes, especialmente enzimas y energía)
<input type="checkbox"/> Lechuga Romana (NØ lechuga americana) <input type="checkbox"/> espinaca (no todos los días) <input type="checkbox"/> brócoli <input type="checkbox"/> apio <input type="checkbox"/> pepino <input type="checkbox"/> kale, acelga (swiss chard) <input type="checkbox"/> calabacín (zucchinni) <input type="checkbox"/> pimiento (todos colores) <input type="checkbox"/> tomates <input type="checkbox"/> cilantro <input type="checkbox"/> repollo (rojo o verde) <input type="checkbox"/> coliflor <input type="checkbox"/> cebollas <input type="checkbox"/> rábano <input type="checkbox"/> perejil y otras yerbas, berro, diente de león y otros.	<i>Vegetales crudos y rallados deberían ser el 50% del plato</i> <input type="checkbox"/> Batata dulce/Camote (rosada o color naranja) <input type="checkbox"/> Zanahorias <input type="checkbox"/> Remolacha/betabel <input type="checkbox"/> Kholorabi <input type="checkbox"/> Calabazin/Zucchinni <input type="checkbox"/> Jicama	<i>Legumbres organicas</i> (sólo una clase a la vez): <input type="checkbox"/> Lentejas o Mung bean, <input type="checkbox"/> Adzuki bean, <input type="checkbox"/> Garbanzos, <input type="checkbox"/> Alverjas. <input type="checkbox"/> <i>Granos:</i> Espelta, quínoa, buckwheat, millo (millet). Estos granos son bajos en proteínas y altos en calorías, así que hacen un buen recurso para batidos. <input type="checkbox"/> Red Clover (Trébol Rojo) , brócoli, yrábano

Nota: Puntos adicionales a los 3 grupos de arriba

- a. **VEGETALES** (Fitonutrientes)
Vegetales verdes. Entre más verde el vegetal mas Clorofila contiene.
- b. **CARBOHIDRATOS** son la energía del cuerpo recuerde de hacer este grupo el 50% de su comida. Si tiene problemas de diabetes no use la remolacha y use menos del 50% de este grupo.
- c. **GERMINADOS** (el alimento más alto en nutrientes especialmente enzimas y energía)
- d. **FRUTAS:** La **manzana** es la única fruta compatible con esta comida cruda, la puede comer como postre, como puré licuada junto con la batata dulce o uno de los granos activados.
- e. **GRASAS:** Añada 1/3 de aguacate para suplir parte de la grasa necesaria.
- f. **NUECES y SEMILLAS:**
 - i. ____Almendras, (remoje por 8 horas o durante la noche en el agua en un recipiente de vidrio)
 - ii. ____Cucharada(s) de semillas de girasol sin cáscara remojadas como las almendras
 - iii. ____ Cucharada de ajonjolí sin cascara molido
 - iv. ____Cucharada copetonade linaza molida (moler semillas frescas en la licuadora cada semana, y guardarlas en el congelador después de su uso todos los días)
- g. **ADEREZO:** *use jugo de limón, ajo, y una buena sal de mar (Real Salt), añada Sazón Peter para hacer la ensalada con mejor sabor (**No use** aceite de ninguna clase ni de Oliva Extra Virgen)*

SECCION #3: Esta sección es la parte cocida de la dieta correctiva. Sólo use cuando ya sea especificado. En caso de estar en crudo tiene que repetir la sección #2 por ___semanas/meses .

C. Almuerzo a las ___PM

El Almuerzo consiste en una **comida mitad cocida mitad cruda**. La parte cocida consiste de 2 partes: “La base” y el “Vegetal”.

LA BASE	LOS VEGETALES
<p><input type="checkbox"/> <i>Tubérculo</i> → use papas (horneadas es la forma más nutritiva, si las hierva use poquita agua, cuando estén listas no debería quedar agua en la olla), o malanga, o yautía, o ñame, u otro tubérculo excepto la yuca.</p> <p><i>Nota: Si esta sobre peso use las papas más regularmente.</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Granos</i> → use millet (millo), quínoa, amaranto, espelta, kamut o buckwheat.</p> <p><i>Nota: Si está preocupado de no perder peso, use más los granos que los tubérculos, también puede usar el plátano maduro (Macho)</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Use cualquier vegetal que le guste al vapor. Seleccione uno o dos vegetales diferentes de día a día, no repita hasta que haya ido por toda la selección ofrecida en el supermercado. Ejemplos: Brocoli, Coliflor, Calabaza, Repollo, Acelgas, "green beans"/hejotes, pimientos.</p>

D. Almuerzo ó Cena en caso de 3 comidas al día) a las ___PM

¡Solamente frutas fresca!

1. Use cualquier tipo de fruta excepto la naranja, peras, ciruelas, arándanos, y mangos.
2. Coma todo lo que desee, pero no más de 3 variedades de frutas por comida.
 - a. Use diferentes variedades de día a día.

SECCION #4

E. Jugo de Vegetales:

1. Tome _____litros por día entre las comidas (hasta 30 minutos antes de las comidas y 1 hora después). (Use más de 1 litro si se siente con hambre)
2. El jugo no debería tener ninguna fibra.
3. Mezcle 50% jugo de zanahorias con 50% jugo de vegetales de hojas verdes.
Diabéticos pueden reemplazar la zanahoria por manzana verde para evitar aumento de la glucosa en la sangre.
4. No use más de 3 ingredientes por jugo (puede usar una manzana verde, o jengibre, o turmeric, para darle sabor como agente adicional a los 3 ingredientes principales)
5. Use cualquier vegetal de hoja verde como la lechuga, escarola, espinaca (no todos los días) la col rizada, el perejil, el cilantro y otras hierbas.
6. Una máquina de hacer jugos, que pueda hacer “wheat grass” es necesaria para extraer el jugo de hojas verdes -- usa la Samson la recomendamos.

7. Si dispone de unamáquina de hacer jugos de frutas, podría extraer el jugo de zanahorias, pepinos y apio para evitar el hambre entre comidas mientras adquiere la Samson, El jugo de hojas verdes es la parte más curativa y desintoxicante del jugo verde
8. No tome más jugo después de las 6 PM.

SECCION #5

F. AGUA

1. Tome ___ litros por día. (Por cada 20kg (45lbs)/ 1 Litro de agua)
2. Tome agua tibia medio litro media hora antes de las comidas.
3. Después de las comidas espere 1 hora antes de beber agua.
4. Tome agua cada 30 minutos.
5. SOLO tome agua o jugo de vegetales entre comidas.

Número de Comidas: POR DÍA ___.

Horario de Comidas:

Primera Comida o Desayuno: ___AM

Segunda Comida o Almuerzo: ___PM

Cena: ___PM

Recomendaciones para ___ meses después llámenos para otra cita al :

309-289-2150

Cambios en Tu Estilo de Vida.

1) Numero de comidas Una [] Dos [] Tres []

Te sentirás mejor con 2 comidas que con 3; Pruébalo.

2) !No comas entre comidas! []

Comiendo entre comidas es suicidio por la grande cantidad de toxinas que esto producen. Ni una pisca debe entrar en tu boca antes de que hayan pasado mínimo de 4 a 6 horas desde la ultima comida.

3) Evita todo producto de animal. []

Inclusive pescado, huevos y lácteos. El pescado contiene alta concentraciones de mercurio, partículas de plásticos y otros venenos; huevos son una bomba de colesterol; y los lácteos no los podemos digerir debidamente por falta de enzimas específicas. Renunciar a la leche, el yogurt, helados y especialmente el queso es a veces tan difícil como dejar de beber licor o fumar. Ellos contienen opiomides que te hacen adictos.

4) Coma un buen desayuno. []

El desayuno debe ser la comida más grande y nutritiva del día. Debemos desayunar como un Rey, almorzar como un Príncipe y cenar como un mendigo.

5) Coma siempre a la misma hora. []

Comiendo a horas variables te daña el aparato digestivo. El estomago produce jugos gástricos antes de comer y si no le llegan los alimentos a tiempo que hará con los ácidos?

6) Coma tú última comida no más tarde que las 3PM. []

Comiendo más tarde interfiere con una eficiente desintoxicación de tu cuerpo durante la noche. Mientras estas digiriendo no hay desintoxicación, la entrada de nutrientes tiene preferencia a la salida de toxinas y los dos procesos nunca ocurren al mismo tiempo.

7) No beba con la comida. []

Si diluyes los ácidos gástricos se para la digestión hasta que toda la bebida ha sido absorbida. Este proceso puede durar hasta 2 horas y en este tiempo se fermentan o pudren los alimentos en el estomago produciendo tóxicos. Beba medio litro de agua tibio media hora antes de comer después de comer espera una hora hasta volver a beber.

8) Evita el uso de:

Café [] El café es altamente toxico y erita tu sangre, corazón, nervios y cerebro

Te [] Te negro o verde es la misma cosa solo son secados de diferente manera pero los dos intoxican el sistema entero.

Soda [] Te pone 100.000 veces más acido de lo que debes estar.

Alcohol [] Cada onza destruye una cantidad de neuronas en tu cerebro.

Jugos de Fabrica [] no son más que agua dulce ya que casi todos los nutrientes se destruyen en la fábrica.

9) Haga Ejercicio []

Según estudios científicos un mínimo de 30 minutos por día y 5 días por semana te dan un 90% de los beneficios de salud que puedes obtener. Haga ejercicio moderado que aumenta un poco tu pulso y respiración. Caminar rápido pero que no te deja sin aliento para poder conversar es adecuado.

10) Duerma de 7 – 8 horas por noche. []

Durmiendo solo 6 horas te deja con un déficit de una hora por noche. Multiplicándolo por 7 días en la semana da 7 horas de faltante de dormir. En otras palabras te faltara toda una noche de dormir por semana. Esto afectara tu productividad, tu sistema inmunológico, tu humor y muchas otras cosas.

11) Trata de acostarte a las 9 PM []

Debemos estar durmiendo a las 10PM. Producimos hormonas antes de las 12 AM que no se produce después. Una hora de dormir antes de las 12 AM equivale a 2 horas después de la 12 AM.

Otras Recomendaciones:

1) Limpieza de la Vesícula y del Hígado []

Hágalo un mes después de comenzar la Dieta Correctiva o durante los últimos días de un ayuno de limones por: **1 Días [] 2 Días [] 3 Días []**

Repita el tratamiento cada ___ meses ___ veces

2) Magnesio []

Úsalo de acuerdo a la recomendación en el empaque por 6 meses.

El Magnesio es el mineral más importante en el cuerpo, es esencial para buena salud del corazón, ayuda contra cáncer y otras 100 enfermedades.

Nuestros alimentos están generalmente deficientes en Magnesio por deficiencias en nuestros suelos causados por alta producción e intenso uso de los mismos.

3) Ayuno de Limones [] Por _____ a _____ días / semanas

Beba el jugo de ___ limones amarillos mesclado con la misma cantidad de agua como tiene jugo cada ___ hora ___ veces al día.

Beba también ___ litros de agua al día. Beba agua cada 30 minutos.

4) Kefir []

Use 4oz 1 hora antes del desayuno por 6 meses consecutivos.