

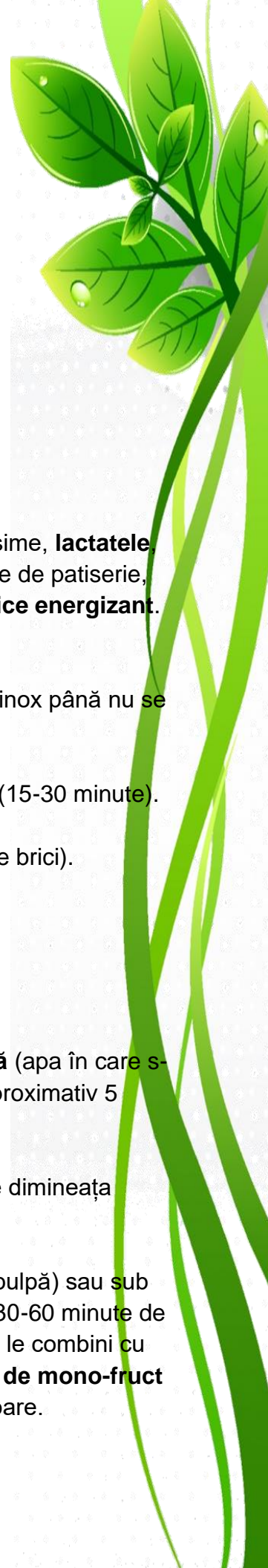
REGULI CARE TE SUSȚIN SĂ DEVII SĂNĂTOS / SĂNĂTOASĂ, SUPLU / SUPLĂ ȘI FRUMOS / FRUMOASĂ

IDEAL:

1. Străduiește-te să mănânci **50-80 % crud și vegetal** în alimentația ta.
2. **Elimină** din alimentația ta: **alimentele prăjite** în orice fel de ulei sau grăsimi, **lactatele**, carnea, ouăle, cerealele care conțin gluten (**grâu, orz, secară**), produsele de patiserie, **zahărul** și orice produs (dulciurile) care îl conțin, **alcoolul, cafeaua și orice energizant**. Elimină din viața ta și **tutunul**.
3. **Curăță limba** în fiecare dimineață prin răzuire (blândă!) cu o linguriță de inox până nu se mai elimină reziduuri
4. Fă **exerciții de gimnastică** dimineața și seara, în limita potențialului tău (15-30 minute).
5. **Mestecă bine** – fiecare îmbucătură până devine "piure" (pentru o digestie brie).

ZILNIC:

6. **Bea dimineața 250-300 ml apă pură** (cu TDS cât mai mic)
7. După 15 minute bea (opțional) apă cu zeamă de lămâie / **apă enzimatică** (apa în care s-au macerat frunze aromatice, felii de fructe, legume etc). Bea încet, în aproximativ 5 minute. Cantitatea de apă recomandată zilnic: **33 ml / kg corp / zi**
8. Consumă **minim 500 ml suc din legume și frunze verzi (suc verde)** fie dimineața până în ora 12.00, fie cu o oră înainte de cină
9. Consumă **fructe de sezon**, pe stomacul gol, ca atare - întregi (cu tot cu pulpă) sau sub formă de smoothie și în prima parte a zilei până la ora prânzului (cu minim 30-60 minute de a servi masa de prânz). Poți mânca pe săturate fructele care îți plac, dar nu le combini cu nimic altceva, dar nu le combini cu nimic altceva. De preferință să fie **masă de mono-fruit** (un singur tip de fruit) dar le poți și combina între ele pentru mai multă savoare.
10. Consumă **50-80 % alimente nepreparate termic la masa de prânz**.



11. Dacă poțtești la alimente gătite termic sau „ceva” produse de origine animală preferabil să fie prezente doar la masa de prânz. Produsele de origine animală pot fi consumate doar cu legume (exclus cartofii).

12. Consumă la masa de prânz dar mai ales la cină **minim 100 g din germeii care îți plac** sau o combinație de germeii.

13. Consumă doar **ulei presat la rece** din măsline, cânepă, in, dovleac, nuci, susan (o porție mică – 2 lg / zi).

14. Consumă **la masa de seară de preferință alimente nepreparate termic** (suc de legume sau salată de legume, nuci și semințe hidratate sau germinate sau sub formă de sosuri, „maioneze”(fără ou))

15. **Nu mai mânca nimic după ora 18-19.00**

IDEAL:

16. Culcă-te la ora 22.00 într-o cameră bine aerisită și întunecată și la o temperatură confortabilă - **dormi noaptea 7-8 ore.**

17. Aduagă **suplimente de calitate superioară** în alimentația ta în funcție de vârstă, sex, activitate fizică și nervoasă, nevoi speciale (afecțiuni).

“PENTRU TINE” (începe cu „1-2 minute” și crește în ritm propriu):

18. Fă **plimbări în natură** cât mai des. la contactul cu pământul, iarba, roua prin tălpile goale.

19. Practică zilnic **exerciții de respirație conștientă**

20. Găsește un **hobby** și practică-l cât mai des.

21. **Participă la activități în comunități** – socializare, inspiră comunitatea din care faci parte printr-un stil de viață cât mai sănătos.

22. **Citește zilnic** din cărțile tale preferate și de interes. **Informează-te, educă-te, disciplinează-te.**

23. Fă o listă cu **obiceiuri noi care promovează sănătatea ta** și lucrează perseverent pentru a le implementa în viața ta.

24. **Practică interiorizarea, meditația, rugăciunea - practica spirituală.**

Green Class Diet