

“... ТО, ЧТО МЫ ДУМАЕМ И ПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ, ВМЕСТЕ ДЕЛАЕТ НАС ТЕМИ КТО МЫ ЕСТЬ, ФИЗИЧЕСКИ И ДУХОВНО.”

ЭДГАР КЕЙСИ, ЧТЕНИЕ 288-38

80% ДИЕТЫ:

- + Фрукты
- + Оливковое масло первой выжимки
- + Овощной или фруктовый сок
- + Свежий миндаль
- + Вода между едой
- + Свежие овощи в пропорции $\frac{2}{3}$ растущие над землей, особенно зеленые, желтые и листовые овощи и $\frac{1}{3}$ корнеплодов

20% ДИЕТЫ:

- + Хлеб, с цельной пшеничной, ржаной, полбенной муки.
- + Рыба, птица, дичь, ягненок 2-3 в неделю
- + Говядина раз в неделю
- + Кофе, чай (без молока и сливок)

ДО 3 РАЗ В НЕДЕЛЮ:

- Орехи и ореховое масло (исключая миндаль)
- Желтки (с белками раз в неделю)
- Специи (немного)
- Суп
- Шкурки белого картофеля
- Сушеные бананы
- Красное вино (один-два стакана) и черный хлеб перед ужином
- Йогурт, кефир, молоко, масло, творог
- Кисель: фруктовый или овощной (без сахара)
- Сладкое (немного): свекольный сахар, кленовый сироп, дикий мед
- Десерты (небольшие количества): мороженное, замороженные йогурты, шербет, пудинг



ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТЫ:

- × Полуфабрикаты, продукты быстрого приготовления
- × Говядина (кроме говяжьего сока)
- × Конфеты, торты, пирожные
- × Маринованные продукты, белый уксус
- × Все консерванты
- × Газированные напитки, сода
- × Свинина
- × Любые жареные блюда
- × Алкоголь (особенно пиво)
- × Гидрогенизированные и насыщенные масла
- × Искусственные подсластители
- × Хлопья в сахаре
- × Два или более крахмальных продукта во время одной и той же трапезы
- × Обработанные продукты: белая мука, белый хлеб, паста, белый сахар

ИЗБЕГАТЬ КОМБИНАЦИИ:

- Сладкое × Крахмальные продукты
- Молоко × Цитрусовые, включая соки.
- Зерновые × Цитрусовые, включая соки
- Кофе × Молоко или сливки
- Сырые яблоки × Другие продукты
- Мясо, сыр × Крахмалистые продукты (большое количество)

**Живи
Здорово**

Разработано сотрудниками клиники при центре Эдгара Кейси

@JiviZdorovo.com • facebook.com/jvizdorovocom