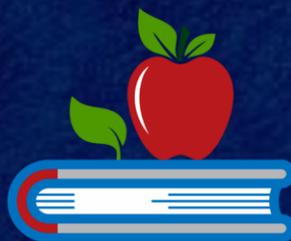




# EDUCAÇÃO ALIMENTAR

---



**CARLOS HENRIQUE**  
NATURÓLOGO CLÍNICO



# Cronobiograma:

6h - 250 ml de água

7h - Desjejum (Mastigar bem os alimentos)

9h, 10h, 11h, 12h - 250 ml de água em cada horário

12h30 - Almoço: (Mastigar bem os alimentos)

15h, 16h, 17h, 18h - 250 ml de água em cada horário

18h30 - Jantar (Mastigar bem os alimentos)

20h30, 21h, 21h30 - 250 ml de água

22h - Dormir

# Educação Alimentar:

## Desjejum:

- Salada de Frutas: Banana + Mamão + 2 colheres de aveia em flocos grossos + Uva passa + 5 ameixas secas. *Adicionar 2-3 colheres de gergelim cru com casca.*

## Almoço:

- Salada Crua de 3-4 cores: Couve + Cenoura + Beterraba + repolho. *Pode adicionar um pouco de sal e temperos naturais.*
- Depois de comer a salada crua pode-se usar o Arroz integral com um dos seguintes grãos: Feijão, Fava, Grão de bico, Lentilha, Ervilha, Grão de soja. *Esse almoço está completo, caso queira usar um complemento pode ser adicionado aos cozidos um dos seguintes: Batata inglesa, Quiabo, Maxixe, Brócolis (vapor), bolinho de verdura, Purê de batata e etc.*

## Jantar:

- Até meio quilo de um tipo de frutas:  
Abacaxi, Laranja, Manga, Goiaba, Uva, Ameixa fresca, Kiwi, Morango, Abacate, Jaca, Jambo, Carambola, Caju, Pera. *Escolher uma das frutas para jantar, podendo comer a cada dia uma fruta diferente.*

# Estilo de vida:

**Ar puro:** Fazer exercícios respiratórios durante 20 minutos todos os dias, se possível na natureza. *Inalação caseira com chá de eucalipto e hortelã ajudam a limpar o sistema respiratório.*

**Uso da água:** Tomar 2-3 Litros de água todos os dias. Procurar estudar sobre a hidroterapia e como podemos estar usando essa técnica para tratar o doente e evitar enfermidades. *O uso do escalda pés por exemplo é um ótimo calmante natural.*

**Alimentação:** Buscar uma alimentação natural e pesquisar sobre alimentação saudável, siga as recomendações anteriores em relação aos horários e sugestões de refeições. *Procure estudar sobre os Brotos e germinados para enriquecer ainda mais a sua alimentação.*

**Exercício:** Fazer atividade física todos os dias no mínimo 30 minutos, sempre 2 horas depois das refeições. *O melhor exercício que existe é o cultivar com a terra, e o trabalho prático na agricultura. Além do exercício teremos a luz do sol e o ar puro.*

**Luz do Sol:** Tomar luz do sol todos os dias durante 20 minutos. *O sol estimula a produção de vitamina D, além de fortalecer a imunidade e estar relacionado com o bem estar*

**Descanso:** Dormir antes das 22 horas todos os dias, Procurar não fazer refeições depois das 9 horas da noite. *O sono ajuda a renovar as células, sendo essencial para ter saúde e qualidade vida. O corpo também precisa de descanso uma vez por semana (Êxodo 20:8).*

**Temperança:** Evitar tudo o que faz mal, e usar com moderação aquilo que faz bem. *Não sobrecarregue sua mente com demasiado trabalho ou estudo. Manter o equilíbrio é essencial para ter boa saúde.*

**Confiança em Deus:** Confiar em Deus é essencial para vencer as dificuldades e angustias do dia a dia. Lembre que somente com ele temos forças para mudar nosso estilo de vida e honra-lo com nosso corpo que é o santuário de Deus. *Entrega teu caminho ao Senhor, confia nele e o mais ele fará.*

# Terapias Naturais ao Alcance de Todos:

**Suco Desintoxicante:** Abacaxi + Laranja + folhas de hortelã + Mel, Bater no liquidificador e coar. *Pode ser adicionado ao suco 10 gotas de extrato de própolis. Tomar no lugar de uma das três refeições. Geralmente em casos de enfermidades respiratórias.*

**Geoterapia:** Misturar argila com água e fazer uma pasta. Aplicar no ventre e envolver com atadura e/ou papel filme. Para manusear a argila use vidro, madeira, caco de coco ou cerâmica. Sempre aplicar 2 horas após as refeições. *Geralmente em casos de dores, gastrite, cólica, prisão de ventre.*

**Carvão vegetal:** Misturar o carvão com água e aplicar a pasta de carvão em caso de picada de animais peçonhentos, insetos. O carvão ajuda também na cicatrização de feridas. *De forma interna, pode ser usado 2 capsulas sempre duas horas depois de comer. Todos os dias. Geralmente usado em caso de diarreia, infecção intestinal dentre outras enfermidades.*

**Extrato de própolis:** Pode ser tomado 10 gotas de manhã e 10 gotas no período da tarde. O própolis é cicatrizante e Antinflamatório natural podendo ser usado de forma interna e externa. *Muito usado para enfermidades respiratórias, inflamações, imunidade baixa.*

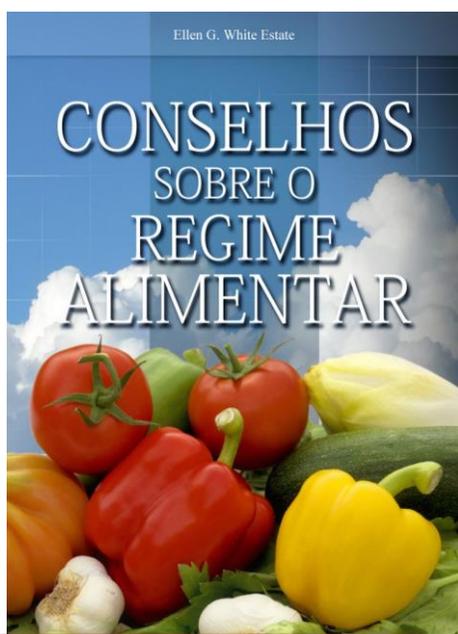
**Fitoterapia:** Experimente tomar de vez em quando um chá para desintoxicar o organismo durante 7 dias. Recomendo o chá de hortelã ou eucalipto. Tomar 250 ml em jejum. *Fazer esse chás por Infusão, Pesquise como fazer chás por infusão.*

**Levedo de cerveja:** Pode ser usado em pó nas refeições, sucos ou vitaminas naturais ou em capsulas sendo 4 capsulas ao dia, um pouco antes de uma das três refeições. *O levedo de cerveja é um ótimo complemento alimentar para a sua saúde.*

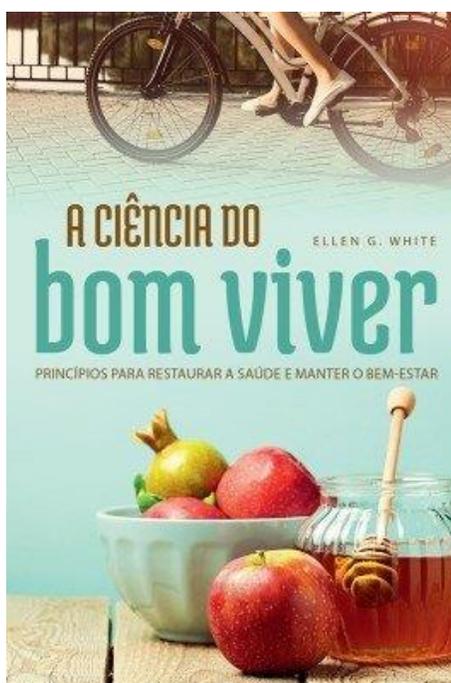
**Natureza:** Sempre que puder procure a natureza, e aproveite cada momento para ter seus benefícios.

Livros Gratuitos para aprender a Ciência do Bom viver, Desfrute saúde e qualidade de vida colocando em prática todo o aprendizado.

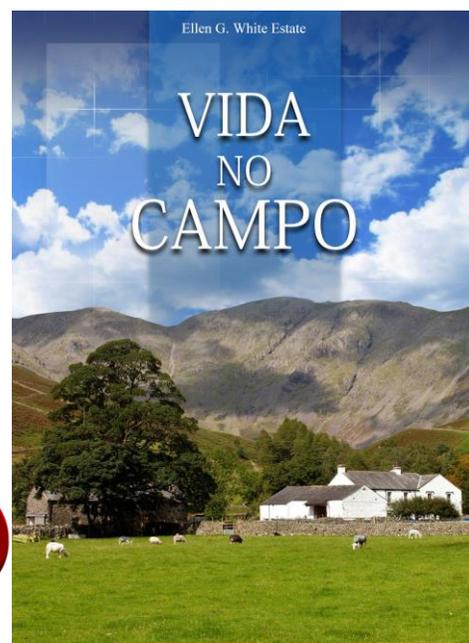
## Clique no Livro para Visualizar e Baixar:



**CLIQUE AQUI!**

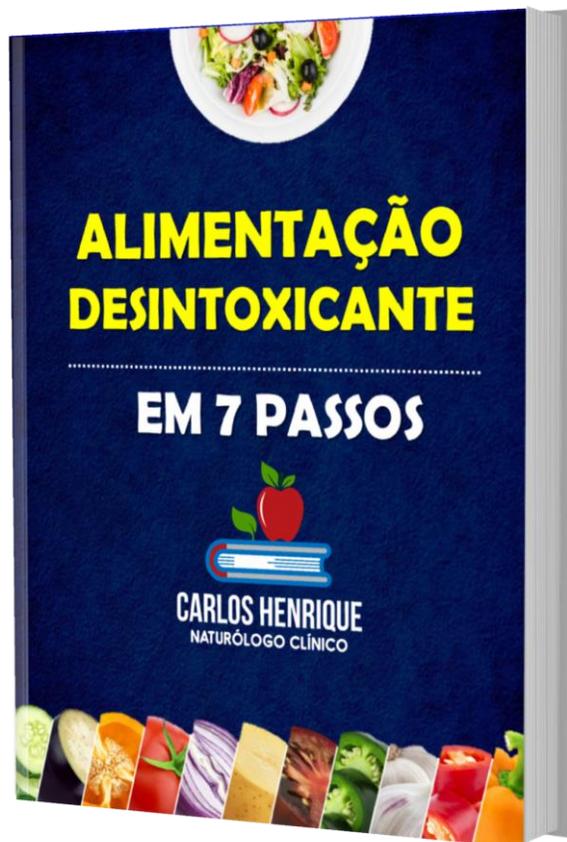


**CLIQUE AQUI!**



**CLIQUE AQUI!**

Adquira seu Ebook “Os 7 passos para uma Alimentação Desintoxicante” e aprenda como Comer bem para viver melhor.

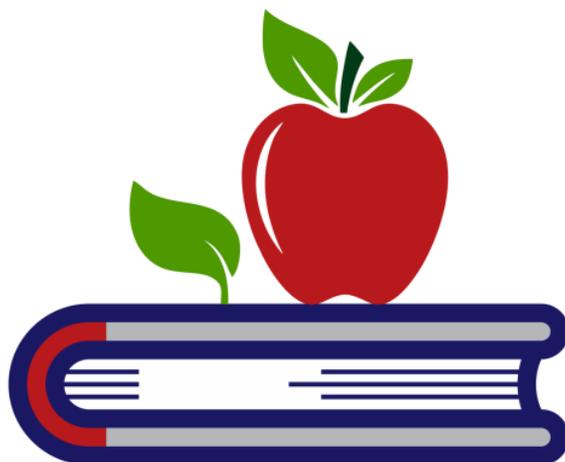
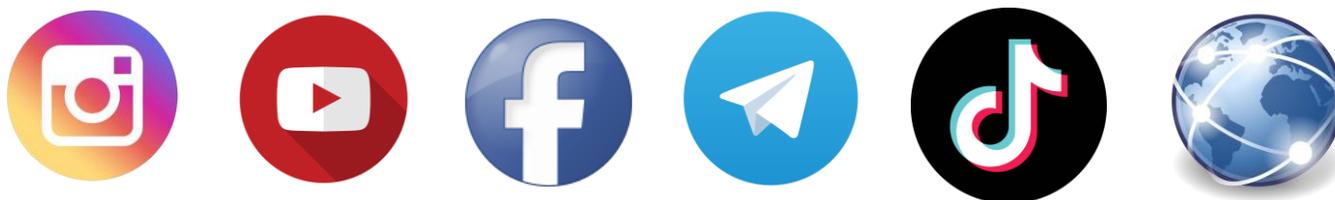


 **SIM!** QUERO O MEU EBOOK AGORA

**Clique aqui**



Clique no símbolo para me seguir nas redes sociais:



**CARLOS HENRIQUE**  
**NATURÓLOGO CLÍNICO**

Outros contatos:

[carlosnaturologo77@gmail.com](mailto:carlosnaturologo77@gmail.com)

<https://linktr.ee/carlosnaturologo>

