PROGRAMA PARA DIABETICOS

ESTILO DE VIDA

5:00 am. Beber 16 onzas de agua con limón – Cápsulas: Hidrastis (Golden seal)/ baya de enebro (Juniper berry)

5:15 am. Devocional matutino

5:45 am. Ejercicio (caminar)

6:30 am. Jugo de vegetales: Ejotes (agregarle ajo)

7:00 am. **DESAYUNO:** Una cucharada de melaza negra (antes de la comida) el desayuno puede consistir de fruta fresca, cereales, oleginosas, granos, cereales y frutas cocidas

12:30 pm. Jugo de vegetales: Ejotes (agregar ajo)

1:00 pm. **COMIDA:** Una cucharada de melaza negra (antes de la comida). Cápsulas: hidrastis (golden seal)/baya de enebro (juniper berry) la comida puede consistir de una ensalada verde, cereales, leguminosas, tubérculos y semillas.

6:00 pm. **CENA:** Cápsulas de hidrastis (golden seal)/ baya de enebro (juniper berry). Jugo de vegetales: Jugo de ejotes, zanahoria, repollo (agregue ajo)

7:30 pm. Devocional

8:15 pm. Enema

9:00 pm. Acostarse a dormir.

Importante: Asegúrese de recibir de 15 a 30 minutos de luz solar diariamente. Las horas más recomendables son de 9 am a 10:30 am y de 4pm a 5:30 pm. Asegúrese que la ventana del cuarto este un poco abierta durante las horas de dormir. Aún cuando el clima no sea tan favorable.

Sugerencias para el desayuno: Varie el menu y agregue nuevas recetas tanto como se necesite. Los desayunos simples son mejores que los complejos. Avena, Milet, Quinoa son buenos cereales para desayunar, para endulzarlos use jarabe de maple órganico o combine el estos cereales con un plato de frutas como las

manzanas o la pera. Tambien puede combinar la banana con el cereal y agregarle coco rayado para que sea más delicioso. Una cucharada de semillas de calabaza frescas y tambien puede ponerle a su cereal linaza molida ya sea combinada con lecitina vegetal granulada seria ideal. **Un plato de fruta**: Manzana, pera, banana, avena cocida (no incluya pasas), de 8 a 10 almendras crudas, 1 cucharada de semillas de calabaza crudas, póngale linaza molida en la parte de arriba también**. Otra opción de plato de fruta:** Mango y piña combinado con un delicioso plato de cereal millet (si lo desea puede endulzarlo con jarabe de maple orgánico) y le puede poner algunos pedazos de fruta arriba, de 8-10 almendras crudas y una cucharada de semillas de calabaza crudas tambien. Otra **tercera opción**: Toronja, uvas, kiwi, Uno hotcakes de nuez con pedazos de fruta arriba y para endulzarlo jarabe de maple orgánico, de 8 a 10 almendras crudas, y una cucharada de semillas de calabaza crudas, tambien agreguele linaza en por encima a este suculento desayuno.

Sugerencias Para el Menu de la Cena

Ensaladas fresca: Lechuga romana, tomates, germinados y como aderezo (aderezo de semillas de girasol)

Plato de comina: Vegetales sazonados, Arroz intergral con aderezo de tofu con marañón y para darle el toque final linaza molida por encima.

Otra sugerencia: Germinados y zanahorias, y para acompañarla aderezo italiano.

Plato de comina: Sopa de lenteja**.**

Otra sugerencia: Lechuga romana, tomates, germinados y aderezo de aceite de olivo.

Plato de comina: Sopa de chicharos y calabazas hervidas y agregue linaza molida en la parte de arriba juntamente con granulados de lecitina vegetal.

Otra sugerencia: Lechuga romana, tomates, germinados y su aderezo de aceite de olivo con limón.

Papa al horno (le puede poner crema de soya, y cebolla fresca) y tambien le agregue linaza molida por encima juntamente con granulados de lecitina vegetal