

12 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



por Emanuel Vladimir Castro

Seguindo essas regras, você será capaz de manter uma boa saúde sem esforço.

REGRA 1

Coma somente quando estiver realmente com fome.

Comer sem sentir fome resulta em uma digestão ruim e na formação de toxinas. É importante se alimentar de forma consciente, ou seja, quando entendemos o que estamos comendo e em que estado o estamos fazendo. Vamos explorar esse tema com mais detalhes na "Escola de Alimentação Consciente".

REGRA 2

Cozinhe com prazer e amor, pois a comida absorve todas as emoções da pessoa que a prepara.

Se estamos irritados, cansados ou chateados, a comida absorve todas essas emoções, a ponto de envenenar a pessoa que a consumir. Talvez você tenha notado que depois de comer em um café ou restaurante que prima pela higiene e qualidade dos produtos servidos, você sentiu-se pesado. Isso indica que o cozinheiro não estava com um bom humor ao preparar a comida. Portanto, é importante cozinhar com prazer, com bom humor, com o pensamento de querer alegrar seus entes queridos. Também é importante que a cozinha esteja limpa e arrumada. Antes de cozinhar, é importante lavar a louça que será usada nas preparações. Torne o processo da preparação da comida alegre, leve e gratificante, um momento de prazer.

REGRA 3

Lave as mãos antes de comer. Isso não é apenas uma exigência de higiene, mas também porque nas mãos se acumula energia negativa.

A limpeza do nosso corpo é importante. Ao chegar em casa do trabalho, é obrigatório lavar as mãos e, ainda melhor, tomar um banho. Se não houver a possibilidade de tomar um banho, é bom lavar bem as mãos e os pés, e depois se borrifar com água. Desta forma, o corpo sutil se limpará da sujeira informacional e você se sentirá mais leve. Após isso, você pode comer.



REGRA 4

Não coma se estiver irritado ou cansado. Este estado afeta negativamente todas as células do corpo e a digestão se torna mais lenta. "Comer por impulso" é prejudicial tanto para a saúde quanto para a forma física.

Se você está se sentindo irritado ou cansado, seu sistema digestivo estará funcionando mal e a comida será mal digerida. Todos os tipos de gastrite estão relacionados ao fato de consumirmos emoções enquanto comemos. Você pode incluir música agradável e relaxante ou tomar um banho para transformar as emoções. E depois disso, comer em um estado tranquilo. Eu fornecerei ainda mais maneiras de relaxar rapidamente e aliviar o estresse na *"Escola de Alimentação Consciente"*.

**REGRA 5**

Quando como, estou surdo e mudo.

Não se distraia com conversas, pois assim,, facilmente, comeremos além da conta e não ativaremos o sistema da saciedade.

REGRA 6

Não se deve comer em pé, enquanto se move, às pressas.

É recomendável comer sentado, em uma posição confortável e tranquila. Isso é muito importante para a nossa saúde e para o nosso sistema digestivo. Nunca coma em pé ou se movendo. Pois, desta forma, a capacidade digestiva é reduzida, a comida é mal digerida, o que pode levar a diversas doenças do trato gastrointestinal, como gastrites, úlceras, formação de pedras na vesícula, obesidade, entre outras doenças.

REGRA 7

A comida deve ser bem apresentada. A beleza cria um estado de espírito especial que auxilia na digestão.

A estética intensifica o "fogo" digestivo. É muito importante que a apresentação do prato a ser servido seja agradável, bem como, o ambiente onde ele será servido. Preste atenção a isso. Esta é uma regra muito importante e extremamente negligenciada.

REGRA 8

É necessário mastigar os alimentos cuidadosamente. Engolir pedaços grandes é prejudicial à saúde.

Dentro da nossa boca, encontramos receptores especializados na distinção dos sabores, azedo, amargo, adstringente, picante, doce e salgado. Ao engolirmos os alimentos em pedaços grandes, grande parte desses pedaços não entrarão em contato com os receptores, o que resultará numa má absorção de nutrientes pelo sistema digestivo. Explicarei como preparar alimentos nos quais os seis sabores estejam equilibrados na *"Escola de Alimentação Consciente"*.

REGRA 9

A última refeição deve ser feita no máximo duas horas antes de dormir.

Todos sabem disso, mas quebramos essa regra quase sempre. Se nos alimentarmos de forma consciente, conseguiremos fazer isso.

Muitas vezes me perguntam por que durante o dia não temos vontade de comer, mas a sensação de fome surge no final da noite e o que fazer, comer ou não? No final das contas, a maioria come em excesso à noite. Se tivermos um almoço completo, para o qual é aconselhável reservar uma hora, comer uma refeição fresca e bem preparada, mastigá-la bem, então à noite não teremos mais vontade de comer.

Como se livrar da compulsão alimentar noturna, você aprenderá na *"Escola de Alimentação Consciente"*.

REGRA 10

Nunca coma em excesso, mas sim até a saciedade

Comer em excesso é absolutamente proibido. Se consumimos os alimentos com moderação, não exageramos. Há um segredo importante para evitar os excessos: quando colocar comida em seu prato, coloque metade do que sua mente deseja. E, se ainda assim sentir que é insuficiente, é melhor adicionar um pouco mais. Isso ajudará a evitar excessos.



REGRA 11

A refeição mais importante do dia é o almoço.

Isso porque o sistema digestivo está em pleno funcionamento durante este período do dia. E se você quer emagrecer, há um segredo muito simples. No almoço, coma uma refeição completa, renuncie completamente dos excessos no café da manhã e no jantar.

REGRA 12

Coma apenas comida recém preparada.

Esta é uma regra muito importante! Apenas comida fresca nutre nosso corpo com energia e substâncias úteis, é bem digerida e promove a saúde!

A melhor comida é aquela que foi preparada há não mais do que 3 horas e não foi reaquecida. Claro, nem sempre é fácil se alimentar assim, mas é algo a ser alcançado.



CONTATOS

Meu site: www.emanuelvladimircastro.com

Meu e-mail: emanuelvladimircastro@gmail.com

IMPORTANTE

TODAS AS IMAGENS CONTIDAS NESTE MATERIAL SÃO PREPARAÇÕES DELICIOSAS, AS QUAIS ENCONTRAM-SE NO E-BOOK - COMIDA CRUA - DEZ RECEITAS PERFEITAS



ADQUIRA AGORA NO SITE