

CAMBIOS NUTRICIONALES PARA EL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

1. Eliminar el 100% de todos los productos lácteos, huevos, harina blanca y azúcar durante 3-6 meses. Puede beber de soja orgánica, almendra, leche de arroz o cualquier bebida no láctea, 1/2-1 taza al día
2. Alimentos no elaborados y los granos enteros. Eliminar productos que dañen el cerebro como jarabe de maíz de alta fructosa, edulcorantes artificiales, sabores, colorantes alimentarios, y otros venenos.
3. **COCINE ALIMENTOS NUTRITIVOS EL 90% DE VECES EN CASA**, pero si tiene que comer fuera, significa que sabe de dónde viene la comida, lo que hay en ella, quien la está preparando.
4. **ACEITE DE LINAZA 2-3 CUCHARADITAS AL DIA** y la misma cantidad de polvo de linaza durante 3 meses y luego **POLVO DE LINAZA SOLO 2-3 CUCHARADITAS AL DIA** de allí en adelante. El Omega 3 le ayudará al cerebro y al sistema inmune a ser más saludable. Omega 3 lo ayudara a ser más inteligente, saludable, ayudan a combatir las infecciones y el cáncer, mejorar la memoria, la concentración y tener una inmunidad fuerte. Sin embargo el pescado es tóxico para el cerebro y no es seguro, ya que contiene mercurio. En su lugar añada el aceite de linaza 1 cucharadita 2 veces al día durante 3 meses a las bebidas, licuados, ensaladas y sopas. También la linaza en polvo 1 cucharadita 1-2 veces al día, esto ayuda a la inmunidad total del cuerpo y es bueno para el cerebro. (igual lo puede añadir a licuados, cereales, ensaladas y postres)

****NO COCINE ACIETE, POLVO, NI SEMILLAS DE LINAZA**

5. PROBIOTICOS 1-2 veces al día ayudara a reponer las bacterias buenas para un intestino sano.

PROBIOTICOS:

0-12 meses de edad=0.5-1 billón por unidad

2-5 años=2-5 billones por unidad

Mayor de 5 años=10 billones por unidad

6. Frijoles, verduras, ensaladas, y frutas proporcionarán minerales, vitaminas, carbohidratos, grasas y proteínas muy necesarias
7. Es esencial beber mucha agua; hacer licuados de frutas / vegetales y tés de hierbas relajantes. No tome otros líquidos.
8. Eliminar los productos OMG (organismo modificado genéticamente) por completo y reemplazarlo con frutas y verduras **ORGANICAS**. La carne orgánica se puede utilizar con moderación 1-2 veces a la semana, según sea necesario para mantenerse saludable

****Una razón para comprar alimentos orgánicos es que son el 99% libre de pesticidas y tóxicos. Los alimentos orgánicos no contienen venenos causando daño cerebral. OMG comunes son: algodón, tomates, papaya, maíz, soya, aceite de canola, remolacha azucarera, ciertos tipos de arroz y leche.**

PLAN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

* **Natural Grocery Store**
1612 Sherman Blvd. /Spring Rd
T: (260) 424-8812

* **Health Food Shoppe**
3515 N Anthony Blvd
P: (260) 483-5211

* **The Vitamin Shoppe**
4601 Illinois Rd
P: (260) 459-0361

* **CVS or Walgreens**

****Puede comprar estas cosas en cualquier localidad que las tenga más baratas. CVS y Walgreens en ocasiones tienen ofertas donde compra uno y recibe otro gratis.**