



Schema Alimentare Igienistico

orientativo

Chi si trova **all'inizio** di questo percorso, dopo anni di alimentazione inconsapevole, **potrebbe trovarsi** in difficoltà nel seguire questo schema.

Il consiglio, per loro, è di **aumentare progressivamente** le quantità adattandole di volta in volta al loro stato interno unico e personale.

L'importante è **non esagerare** sia in eccesso che in difetto. Occorre evitare di mangiare troppo, così come sono da **evitare** stati di fame e di debito calorico.

Ricorda, infine, che **il corpo non si nutre di solo cibo**, ma anche di **pensieri positivi**.

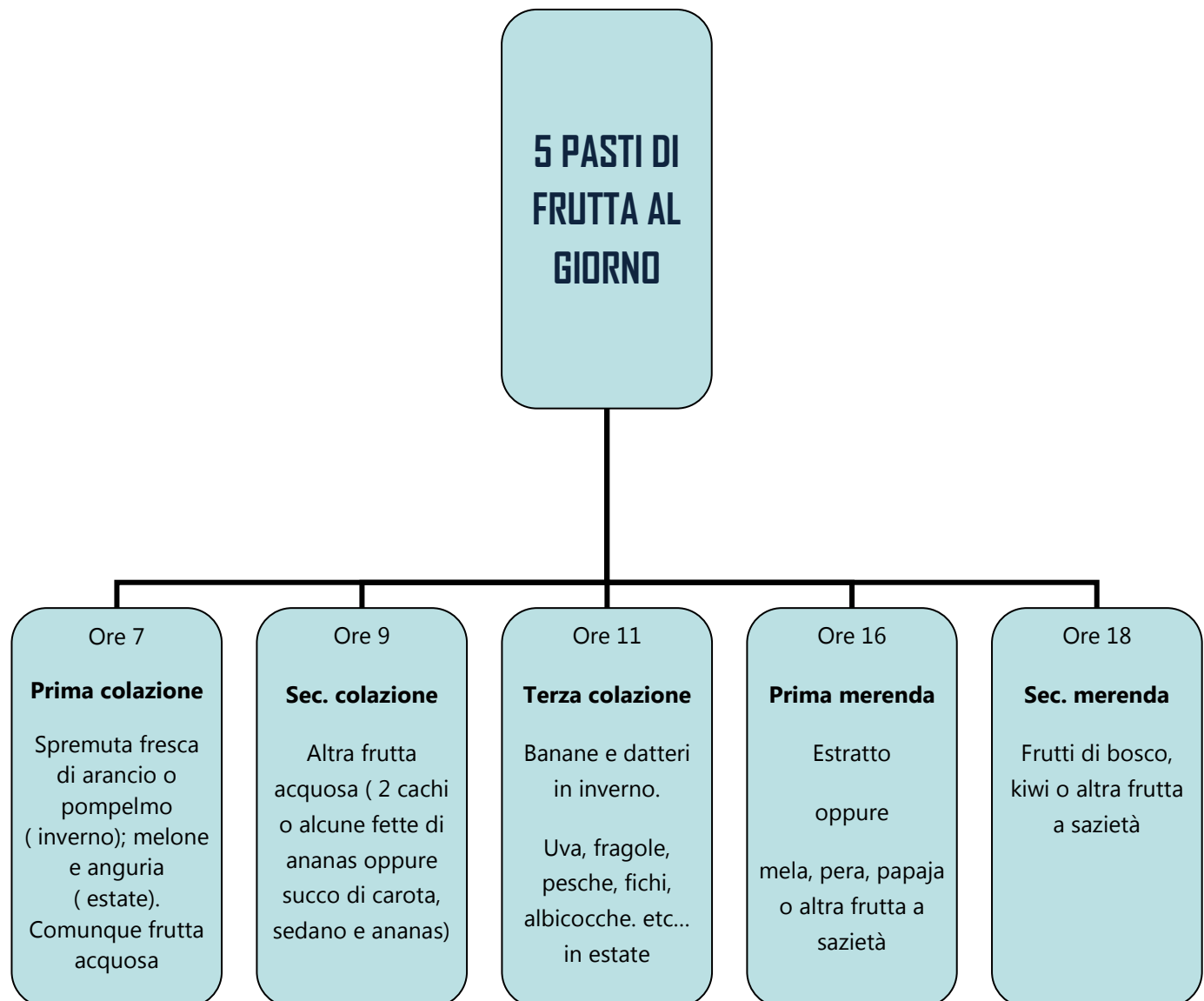
Per questo è importante mangiare solo in **atmosfera distesa e serena**, sempre e soltanto in presenza di buon appetito, **rispettando** ogni giorno **noi stessi** e l'**ambiente** in cui viviamo.

Valdo Vaccaro

I cinque pasti di frutta giornalieri

Indicazioni generali

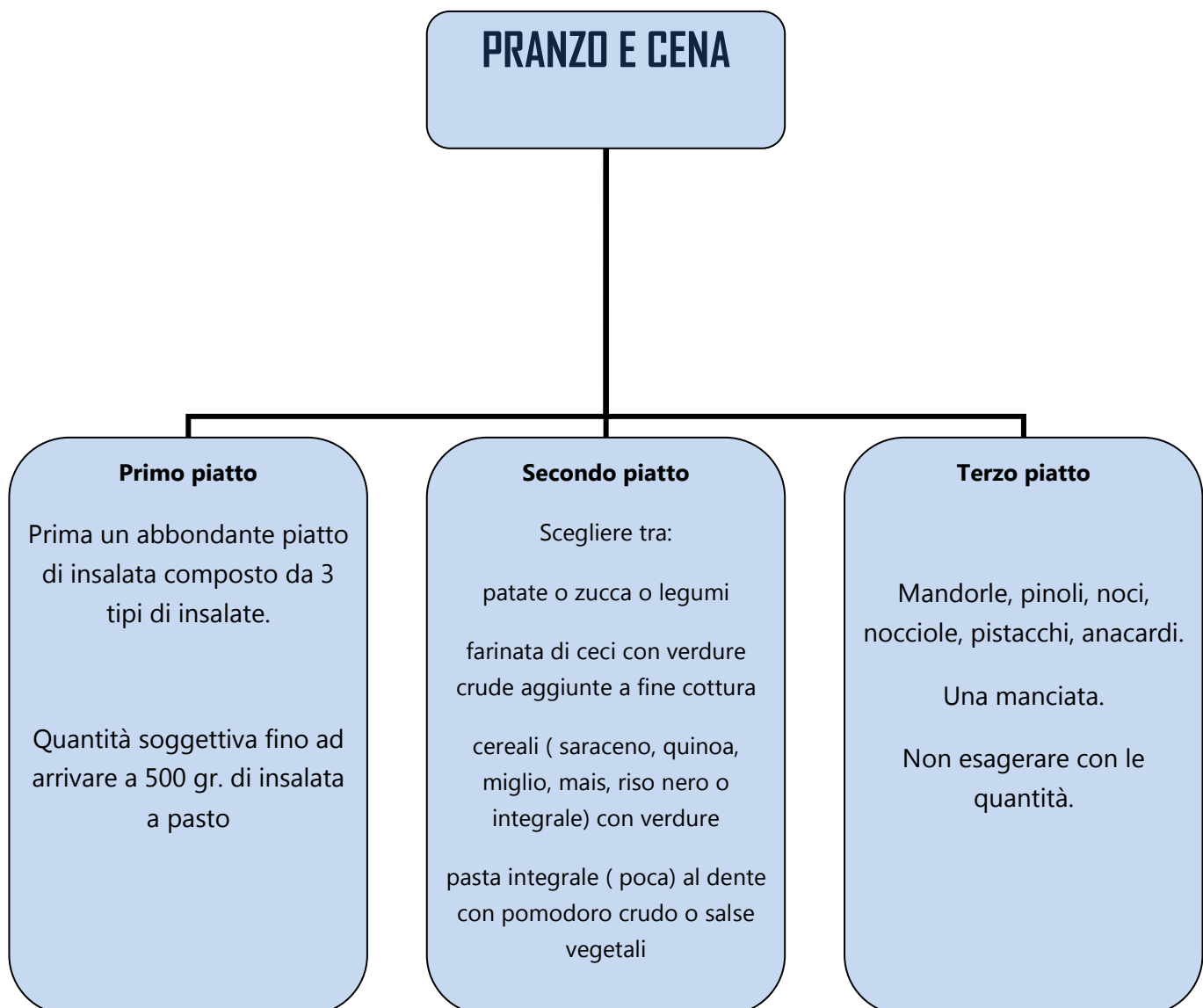
Possiamo inserire 2 estratti al giorno sostituendo una delle 3 colazioni mattutine e una delle due merende pomeridiane di frutta con l'estratto. Il succo va bevuto all'istante e non conservato. Fare in modo che tre quarti del totale siano a base di carota e di succo di mela o di ananas e un quarto a base di verdure a scelta. Aggiungere mezza radichetta di zenzero per avere un sapore piccante; mezza foglia di aloe se si vuole un sapore amaro e ripulente; una presa di germogli se si vuole un succo rinforzante.



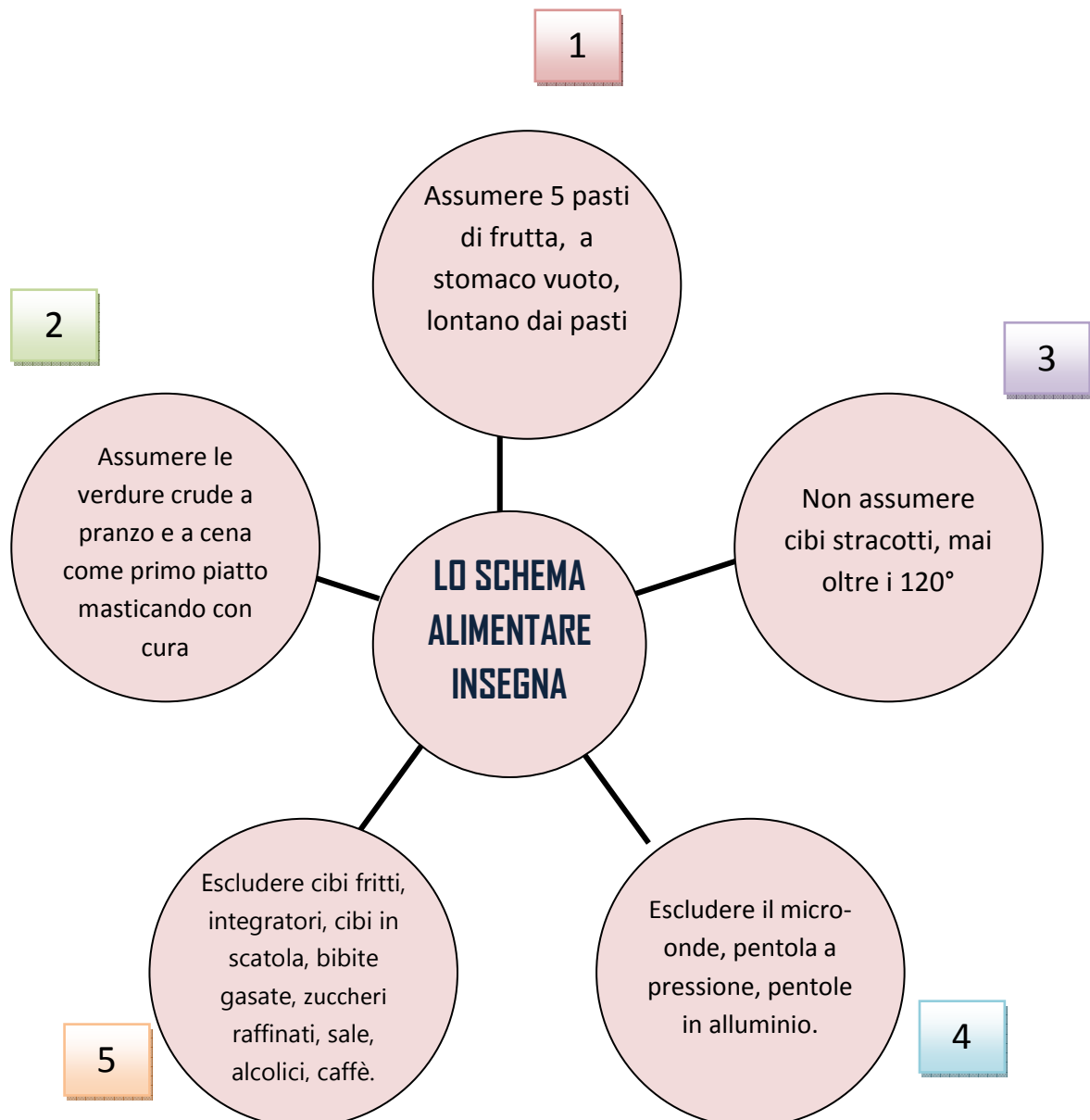
PRANZO E CENA

Indicazioni generali

Pranzo alle ore 13. Cena alle ore 20. Pranzo e cena saranno simili. A cena si sceglieranno insalate diverse da quelle del pranzo e un secondo piatto diverso da quello del pranzo.



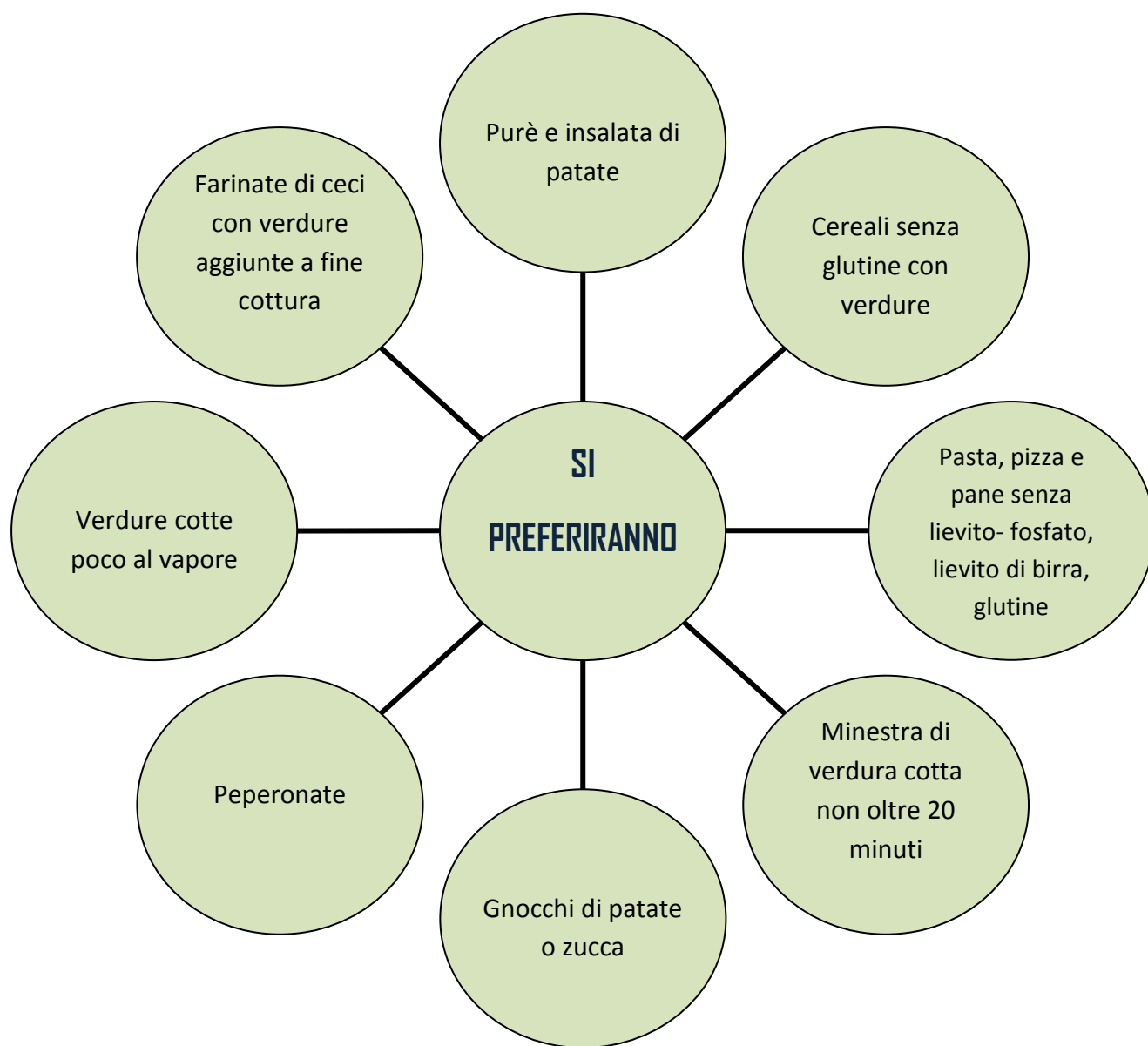
AVVERTENZE



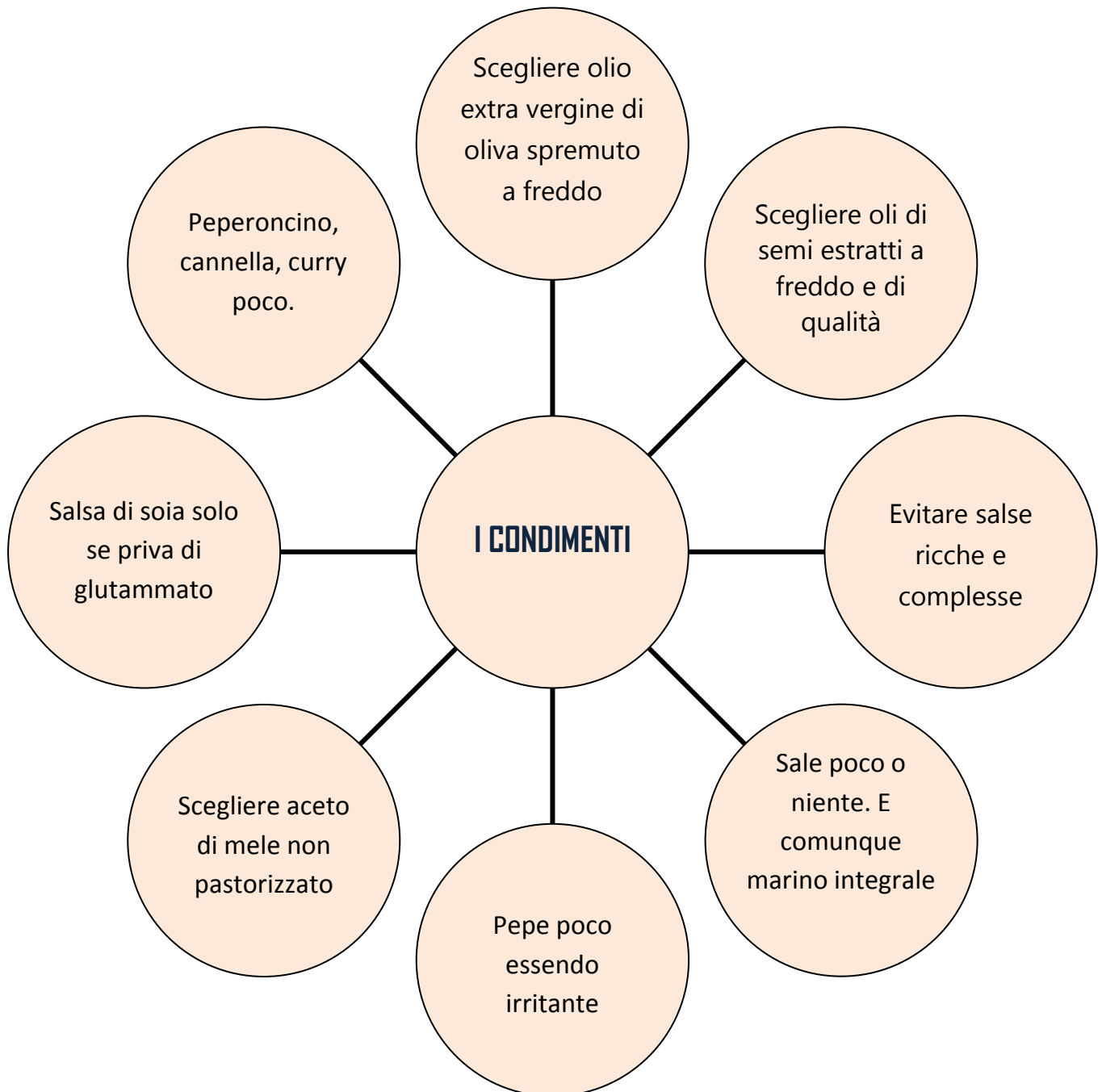
IL COTTO

Il cotto deve essere un Cotto Intelligente. Limitato nelle temperature e nei tempi di cottura.

Patate, carote, rape, cavoli, verze, legumi e cereali resistono meglio al calore senza compromettere troppo i loro valori nutrizionali.



I CONDIMENTI





UNIVERSITY HEALTH SCIENCE

Scuola internazionale di igienismo naturale e scienza della salute

www.universitadellasalute.it

tel. 335 1997815

tel. 051 0879404

aghape@aghape.it