

ENERGÍA: LAS FUENTES DE ENERGÍA



- Respiración.
- Alimentos abundantes en agua.
- Combinación eficaz de alimentos.
- Consumo controlado.
- Consumo eficaz de fruta.
- El mito de las proteínas.



RESPIRACIÓN

- Respiración: esencial como fuente de energía al llevar el oxígeno a la sangre.
- Práctica de la respiración abdominal:
 - Aprovechar toda la capacidad de los pulmones.
 - Practicar en tiempos.
- En momentos de tensión o nervios aprovecharemos más la capacidad para respirar y tranquilizarnos.



ALIMENTOS ABUNDANTES EN AGUA

- ❑ Fruta (al menos 2 raciones) y verdura (al menos 2 raciones, 1 cruda, 1 cocinada) todos los días.
- ❑ Combinación positiva de verdura con todos los demás alimentos.
- ❑ Consumo de fruta sola porque:
 - ❑ Después de un alimento de digestión lenta la espera en el estómago a esa temperatura produce fermentación y toxinas.
 - ❑ Si hay que mezclar, primero fruta y dejar media hora mínimo.
- ❑ Agua: Debemos beber lo que necesitamos y no más. No en comidas porque los jugos se diluyen y no fría.



ALIMENTACIÓN Y ENERGÍA



- ❑ Consumo controlado: 5 comidas diarias de poca cantidad y mezclando lo menos posible (mezcla prohibida: proteínas animales con féculas (patata, plátano)).
- ❑ Los alimentos de digestión lenta (pan, cereales, legumbres, frutos secos, huevos, carne y pescado) no mezclarlos entre sí (mejor comer más de lo mismo). Tardamos 6 horas en eliminar un filete de 200 gr. produciendo gran cantidad de sustancias tóxicas.
- ❑ El mito de las proteínas: sobre todo en frutos secos (30gr.), legumbres y cereales, que tienen menos grasa y más minerales y fibra.

TABLA DE ALIMENTOS

A	Frutas ácidas: pomelo, naranja, lima, tomate, ciruela, mandarina, kiwi
B	Frutas semi ácidas: cerezas, melón, sandía, papaya, mango, piña, uva, pera, melocotón, albaricoque, fresa
C	Frutas neutras: manzanas
D	Frutas desecadas: pasas, higos, dátiles, orejones
E	Frutos oleaginosos: aceitunas, almendras, cacahuetes, coco, avellanas, sésamo, aguacate
F	Ajos, cebollas, apio, puerro, hinojo
G	Verdura: acelga, espinaca, lechuga, repollo, brócoli, escarola, berro, brotes alfalfa
H	Hortalizas: berenjena, calabaza, alcachofa, pepino, rábano, zanahoria, remolacha, judía verde (sin semilla)
I	Féculas: patatas, plátano, batata
J	Cereales: trigo, arroz, cebada, centeno, maíz, avena y sus harinas
K	Legumbres y brotes de legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, soja, guisantes, habas, judía verde (con semilla)
L	Huevos
M	Carnes: pollo, pavo, ternera, cordero, pescado
N	Limón
O	Lácteos no humanos: mantequilla, leche, queso, yogur (deben excluirse)
P	Lácteos maternos

TABLA DE ALIMENTOS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
A	Bien	Bien	Bien	Mal	Mal	Regular	Mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Bien	Mal	Mal
B	Bien	Bien	Bien	Bien	Mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Regular	Mal	Mal	Mal	Bien	Mal	Regular
C	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Regular	Mal	Bien	Mal	Bien
D	Mal	Bien	Bien	Bien	Mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Regular	Mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Regular
E	Mal	Mal	Bien	Mal	Mal	Regular	Bien	Bien	Regular	Regular	Mal	Mal	Regular	Regular	Muy mal	Mal
F	Regular	Mal	Bien	Mal	Regular	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Mal	Bien	Bien	Muy mal	Mal
G	Mal	Mal	Bien	Mal	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Mal	Bien
H	Mal	Mal	Bien	Mal	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Mal	Bien
I	Mal	Mal	Bien	Mal	Regular	Bien	Bien	Bien	Mal	Mal	Mal	Regular	Mal	Mal	Mal	Bien
J	Mal	Regular	Bien	Regular	Regular	Bien	Bien	Bien	Mal	Mal	Bien	Mal	Mal	Mal	Mal	Bien
K	Mal	Mal	Bien	Mal	Mal	Bien	Bien	Bien	Mal	Bien	Mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Muy mal
L	Mal	Mal	Regular	Mal	Mal	Mal	Bien	Bien	Regular	Mal	Mal	Bien	Mal	Bien	Mal	Mal
M	Mal	Mal	Mal	Mal	Regular	Bien	Bien	Bien	Mal	Mal	Mal	Mal	Regular	Bien	Mal	Mal
N	Bien	Bien	Bien	Mal	Regular	Bien	Bien	Bien	Mal	Mal	Mal	Bien	Bien	Bien	Muy mal	Mal
O	Mal	Mal	Mal	Mal	Muy mal	Muy mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Mal
P	Mal	Regular	Bien	Regular	Mal	Mal	Bien	Bien	Bien	Bien	Muy mal	Mal	Mal	Mal	Mal	Bien

Bien
 Regular
 Mal
 Muy mal