

دستور میوه

وعده های غذایی هر وقت احساس نیاز شد.
فاصله وعده غذایی تا ظهر ۲ ساعت، عصر یک ساعت.
شروع وعده طلوع آفتاب، پایان وعده غروب.
شب تا صبح فقط آب در صورت تمایل.
نمک شکر دو سم سفیدند که باید کلا پرهیز شود.
سیب و لیموترش حداقل یکبار در روز مصرف شود.
صبح تا ظهر میوه های آبدار مانند انگور و پرتقال.
ظهر تا شب میوه های سفت مانند موز و بلال.
ترکیب وعده غذایی ۸۰٪ میوه ۲۰٪ مغز میوه و سبزی.
بعد از میوه دهان با آب ولزم شسته شود تا اسید میوه به مینای دهان آسیب نزند.

از خوردن محصولات زیرزمینی مانند سیب زمینی پرهیز شود.
خواص میوه آنقدر زیاده که جبران لبنیات و گوشت و غلاتی مانند نان و برنج را خواهد کرد.
ناشتا- ۱ لیوان آب.

پیش از ورزش یک نوع میوه و بعد از ورزش یک نوع میوه.
در میانه ورزش آب به میزان کافی.
صبحانه

یک نوع میوه به هر مقدار دلخواه یا چند نوع میوه با فاصله یک ربع
گردو ۱-۲ عدد
میان وعده ساعت ۱۰

یک نوع میوه به هر مقدار دلخواه یا چند نوع میوه با فاصله یک ربع
ناهار

یک لیوان ۵ انجیر خیس کرده. اول آب و بعد انجیر با فاصله ۵ دقیقه
یک نوع میوه به هر مقدار دلخواه یا چند نوع میوه با فاصله یک ربع
سبزی، کاهو یا کرفس با آبلیموی تازه و روغن زیتون
عصرانه با فاصله یک ساعت

یک نوع میوه به هر مقدار دلخواه یا چند نوع میوه با فاصله یک ربع

بادام ۶ عدد ساعت ۱۷-۱۸

شام پیش از غروب یا حداکثر ساعت ۱۹

یک نوع میوه به هر مقدار دلخواه یا چند نوع میوه با فاصله یک ربع وقت خواب یک لیموترش در یک لیوان آب ولرم بدون شکر و نمک لطفا نتیجه را در پایان روز دوم و ماه دوم اطلاع دهید.

آخرین ویرایش: ۶:۵۷