

Caminho Leve:

DESVENDANDO
OS SEGREDOS DA
PERDA DE PESO
JEJUANDO

50%
OFF



Aviso Legal



Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este e-livro o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final. O objetivo deste e-livro é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este e-book.



Índice

- 01. Introdução
- 02. Nosso corpo
- 03. Estresse e o corpo humano
- 04. Doenças comuns do corpo
- 05. Estilo de vida não saudável
- 06. Aqui entra, jejum
- 07. Jejum e suas aplicações
- 08. Fatos rápidos sobre o jejum
- 09. Jejuar Nossa Alma, Corpo e Mente
- 10. Tipos de Jejum

Índice

11	Preparando-se para jejuar
12	Etapas do jejum
13	Jejum para curar o corpo
14	Jeje de maneira saudável
15	Quem não deve jejuar?
16	Dicas sobre o jejum
17	Programa de jejum de amostra para iniciantes
18	Conclusão

01.

Capítulo 1: Introdução

A ideia do jejum



"É essencial estabelecer um compromisso fundamental: a decisão consciente de transformar seu estilo de vida."

A ideia do jejum ainda está ligada às práticas espirituais e religiosas. Quando ouvimos falar sobre o jejum pela primeira vez, relatamos imediatamente o termo aos católicos que praticam isso durante a Quaresma ou aos muçulmanos durante o Ramadã. Nos tempos antigos, quando as pessoas jejuavam, acreditavam que isso aumentaria sua clareza de pensamento e traria iluminação e inspiração espirituais.

De fato, muitas pessoas que transmitem rapidamente a sensação de estarem mais afastadas da consciência física e mais espiritual. Deve-se refletir, no entanto, que ter valores fortes é essencial para isso - já que a atitude mental é uma grande parte do senso do mundo.

De fato, muitas pessoas que transmitem rapidamente a sensação de estarem mais afastadas da consciência física e mais espiritual. Deve-se refletir, no entanto, que ter valores fortes é essencial para isso - já que a atitude mental é uma grande parte do senso do mundo.



Alguns de nós já tentaram jejuar, mas nem todo mundo entende seu conceito e seus benefícios, portanto, quanto mais precisamos saber sobre o assunto, para compreender plenamente seus benefícios.

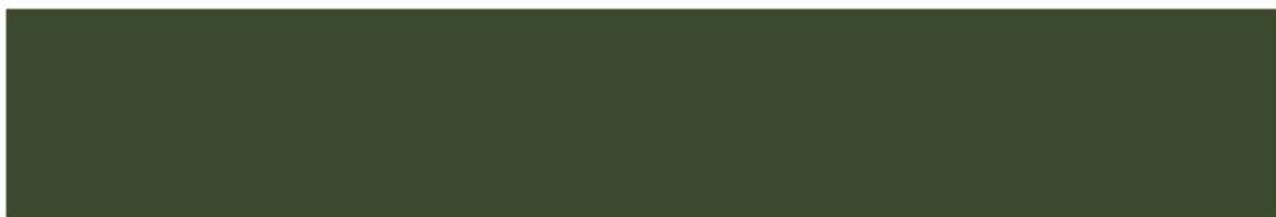
Para aqueles que já estão em jejum, você recebe ainda mais informações sobre o jejum. Os benefícios a serem desfrutados plenamente, é preciso acompanhá-lo com um estilo de vida saudável e hábitos alimentares saudáveis. O jejum é inútil se não tivermos os dois para acompanhá-lo.

Enquanto você lê, você encontrará muitas informações sobre o assunto. E você está perto do fim disso, pode ter certeza de que aprenderá mais do que aquilo que espera. Então talvez veja a mudança que você sempre quis.



Observe, no entanto, que os resultados variam de acordo com cada pessoa, pois cada um de nós responde de maneira diferente. Duas pessoas podem ser submetidas às mesmas condições e suas reações podem ser bem diferentes. Portanto, nunca compare seus resultados com outros, o importante é que você sinta essa mudança positiva em seu corpo, mente e alma.

"Na minha opinião, a maior descoberta do homem moderno é o poder de rejuvenescer física, mental e espiritualmente com o Rational Fasting". O Milagre do Jejum por Paul Bragg, ND, PhD



02.

Capítulo 2: Nosso corpo

O corpo é uma estrutura física de uma coisa viva



O corpo é uma estrutura física de uma coisa viva. É constituído por células, tecidos, órgãos e sistemas que trabalham de mãos dadas. Eles formam um sistema complexo de relacionamento que a ausência de alguém prejudica muito o corpo inteiro. A perda de um olho dificulta nossos outros sistemas de entender os eventos que acontecem ao redor e deve confiar nos sentidos restantes.

Nosso corpo é uma máquina maravilhosa, uma maravilha da ciência. A complexidade e como é capaz de executar tantas coisas ao mesmo tempo geralmente leva a ser chamada de “máquina maravilhosa”. Ele nunca fica sem bateria, pode funcionar por si só, pode até processar aplicativos diferentes, pode oferecer soluções e muito mais.



Nosso corpo pode fazer tantas coisas que quase todos e cada um de nós estão testando e empurrando nossos corpos ao limite. Desafiamos as leis estabelecidas pela natureza sobre cuidar de nosso corpo. E quando nosso corpo parece estar diminuindo a velocidade, simplesmente o reavivamos com cafeína repetidas vezes, até a ponto de nos sobrecarregarmos.

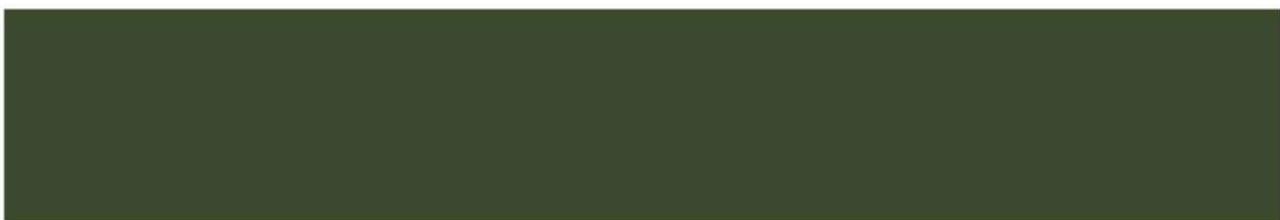
Estamos em contato com o nosso corpo que sabemos do que é capaz e triste dizer, esse conhecimento levou ao abuso do nosso corpo ao longo dos anos. Comemos como se não houvesse amanhã, porque sabemos perfeitamente que o corpo simplesmente digerirá, absorverá e excretará o que comemos. Bebemos e fumamos porque sabemos que nosso corpo tem seu sistema de defesa funcionando 24 horas. Bebemos remédios sempre que queremos, porque sabemos que nosso corpo pode tomá-los.



No entanto, também sabemos que muito abuso do que nosso corpo pode fazer também é ruim? Nosso corpo é como qualquer máquina que, ao atingir seu limite, se decompõe. Muito álcool, alimentos não saudáveis e estilo de vida combinados com o estresse são extremamente prejudiciais ao nosso corpo.

À medida que envelhecemos, a capacidade máxima do nosso corpo atingirá seu pico apenas uma vez e diminuirá com o tempo. Devido à diminuição, nosso corpo se torna propenso a diferentes doenças e enfermidades, nos tornamos fracos com o tempo e, se não atendermos aos apelos de nosso corpo envelhecido, isso pode nos causar nossas vidas.

Deve-se lembrar que nosso corpo deve ser tratado com cuidado, assim como fazemos com outras coisas. Devemos sempre amar e cuidar disso.



03.

Capítulo 3: Estresse e o corpo humano

Dizem que o estresse é uma condição que quase todos podem se relacionar



O que é estresse? Dizem que o estresse é uma condição que quase todos podem se relacionar no sentido cotidiano. O estresse não é novo e não somos estranhos ao estresse. Quase tudo e em todos os lugares onde há estresse, há estresse no local de trabalho, em casa na escola e até na perspectiva emocional. E devemos lembrar que o estresse nunca dará bons benefícios ao nosso corpo, em suma, o estresse nunca nos serve bem.

Como uma pessoa reage ao estresse é diferente. O estresse é causado por diferentes fatores e com diferentes resoluções. Nossa personalidade e emoções determinarão quanto será o efeito do estresse em nosso corpo.

Alguns podem ter um limiar de estresse mais alto do que nós. Essas pessoas são capazes de cumprir os prazos com calma e ainda dar resultados positivos.

Mas os efeitos físicos do estresse em nosso corpo podem prejudicar muito nossa saúde emocional e física. Embora os efeitos sejam sutis, os efeitos a longo prazo do estresse são mortais. Ainda mais alarmante é o efeito a longo prazo do estresse em nosso corpo. É muito aceitável aceitar o fato de que o estresse encurta nossas vidas.



O aumento do risco de doenças cardíacas, problemas nervosos, úlceras estomacais, dores de cabeça causadas por tensão e um aumento da suscetibilidade à infecção são apenas algumas das coisas que o estresse pode fazer conosco. Nenhum efeito isolado do estresse é benéfico para nós.

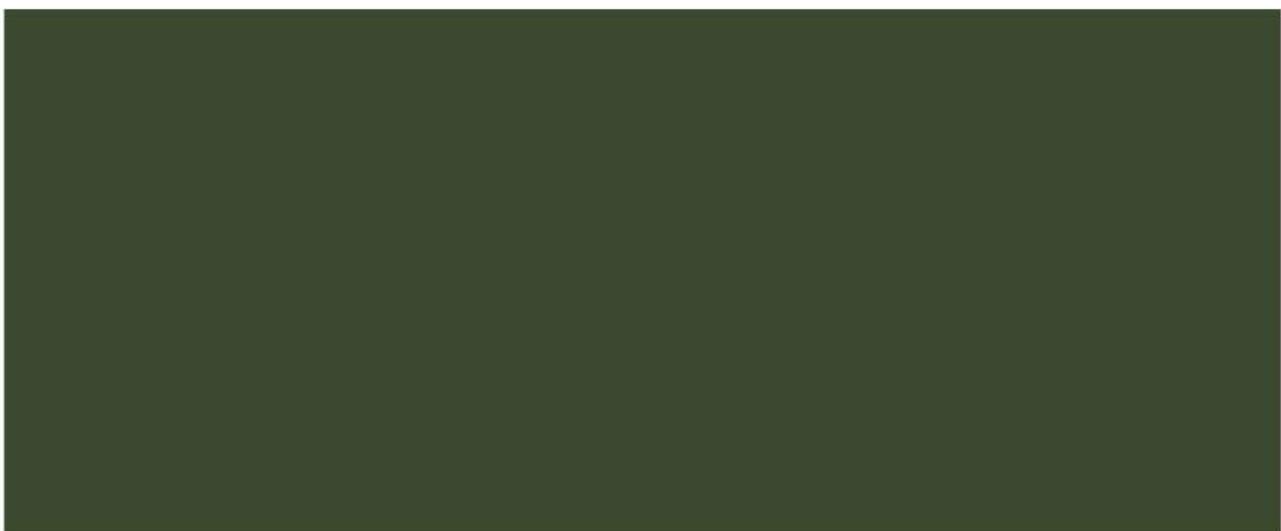
Embora o estresse a curto prazo possa ter efeitos positivos, como a capacidade de reagir à situação rapidamente e resolvê-la o mais imediatamente possível, nunca é bom a longo prazo. Mas quase todos nós vivemos todos os dias estressados e, às vezes, nos anos seguintes.

O estresse afeta nossa saúde, corpo e mente a tal ponto que somos prejudicados por seus efeitos ao longo do tempo.



Alguns dos sinais de estresse incluem mau humor, ansiedade, impaciência, baixa moral, mudanças de temperatura, aumento da pressão arterial, enxaquecas e assim por diante. No entanto, há momentos em que o estresse não é tão difícil e a pessoa tem um limiar mais alto, a condição do estresse pode realmente ter resultados benéficos que terminam curtos com um relaxamento completo.

Na maioria das vezes, insônia e depressão são os efeitos mais comuns do estresse sobre nós. Por causa dos dois, nosso estado mental e físico é afetado. Da mesma forma, nossa dieta também é afetada, o que leva a nossos baixos níveis de energia e, portanto, nos torna improdutivos.



04.

Capítulo 4: Doenças comuns do corpo

Também somos propensos a diferentes doenças.



"É crucial compreender que não existe uma solução única para todos. Cada pessoa é única, com diferentes necessidades."

Como seres vivos, também somos propensos a diferentes doenças. Apesar de o nosso sistema imunológico funcionar 24/7, ele não pode combater todas as doenças que invadem nosso sistema de uma só vez. Muitas vezes, as doenças comuns são sinais de uma catástrofe ainda maior.

Não dar a devida atenção às doenças comuns levará a algo ainda mais perigoso e mortal. Um resfriado simples, se não for tratado ou receber atenção, pode progredir para algo pior. Tosse se persistir por dias ou semanas pode significar que o paciente está tendo problemas nos pulmões.

Então, o que são doenças comuns? Doenças comuns são simplesmente doenças que estamos propensos a sofrer em nossa vida cotidiana. O termo surge do fato de que eles ocorrem comumente em quase todos os indivíduos.



Os mais comuns são dores de cabeça, dores de estômago, espinhas, acne e a lista continua.

Essas doenças comuns podem ser muito irritantes, se não perturbadoras, para crianças pequenas, pois elas continuam voltando. Isso vale para adultos também.

A saúde geral da pessoa determina a frequência das doenças. Uma pessoa com boa saúde e excelente sistema imunológico provavelmente não será incomodada com doenças comuns em comparação com alguém que não é.

Não seja paranóico de sua doença comum, a menos que seja pior que a habitual. Estes não são tão graves e desaparecerão após alguns dias. Uma semana de cuidados e descanso geralmente é suficiente para que as doenças deixem o corpo.



Não beba medicamentos imediatamente no primeiro dia. Tente observar outros sinais e sintomas. Tomando remédio também cedo irá mascarar esses sintomas que poderiam ter ajudado no diagnóstico quanto à natureza e causa.

Há uma variedade de doenças comuns das quais as pessoas sofrem. Essas doenças não são muito graves e podem ser curadas consultando alguns remédios caseiros ou medicamentos sem receita. Se suas doenças persistirem, consulte um médico imediatamente.

A lista de doenças comuns é bastante grande, algumas delas são as seguintes:

- Alergias
- Distúrbios do estômago
- Dor de cabeça
- Dor de barriga
- Azia
- Enxaqueca
- Congestão nasal
- Acidez
- Tosse e resfriado
- Constipação
- Febre / gripe

Eles podem até ser evitados. Médicos, enfermeiras e mães concordariam com as dicas para evitar doenças comuns.

- Se você está propenso a tossir e resfriar, tente evitar ficar sentado na CA por muito tempo e evite bebidas frias e sorvetes o máximo possível.
- Se você tiver problemas frequentes de congestionamento, tente não respirar o ar poluído do lado de fora e use uma máscara enquanto estiver ao ar livre.
- Manter-se afastado da junk food diminuirá amplamente a ocorrência de distúrbios estomacais
- Manter uma dieta equilibrada, composta por sementes, vegetais de folhas verdes, legumes, frutas frescas de cereais e outros alimentos enriquecidos em vitaminas e proteínas, ajudará a manter o corpo saudável e forte o suficiente para combater várias doenças.

- Mantenha a higiene básica e mantenha-se limpo. Tome banhos frequentes e lave o rosto, as mãos e as pernas sempre que voltar do exterior. Isso impedirá o desenvolvimento de germes no seu corpo.
- Sempre que espirrar ou tossir, cubra o rosto com um lenço.
- Mantenha um itinerário adequado para dormir de pelo menos 6-7 horas e evite o estresse e a tensão. Isso ajudará a prevenir dores de cabeça e outros elementos desse tipo. Há outras informações significativas sobre as doenças comuns e as formas de combatê-las.



05.

Capítulo 5: Estilo de vida não saudável

Um estilo de vida saudável
é sempre o ideal



Muitas vezes, enfatiza-se que um estilo de vida saudável é sempre o ideal, especialmente hoje em dia, que não podemos dar ao luxo de ficar doentes, pois as contas são muito caras.

Mas foi observado que nossa saúde está degenerada e estamos expostos a muitas toxinas e produtos químicos em qualquer lugar que vamos. Existem toxinas e produtos químicos e somos expostos todos os dias no trabalho, em casa, no ar e nos alimentos que comemos e na água que bebemos.

Com a vida em ritmo acelerado, dependemos de alimentos processados e fast foods. Nos bombardeamos com remédios e drogas e com menos exercício.



Então, o que torna um estilo de vida pouco saudável?

Alguns dos fatores que tornam nosso estilo de vida prejudicial são os seguintes:

- **Muita comida lixo** sendo colocado em nossas mãos, especialmente nas mãos das crianças. A comida lixo que contém gordura saturada aumenta os níveis de colesterol no sangue e, portanto, aumenta o risco de doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.
- **A vida é cheia de estresse.** A vida moderna é cheia de aborrecimentos, prazos, frustrações e demandas. O trabalho pode ser um local estressante, seja em um escritório, em uma fábrica ou em uma escola. Para muitas pessoas, o estresse é tão comum que se tornou um modo de vida.



- **Geralmente dependemos de medicamentos** e não tem conhecimento de que os efeitos colaterais dos medicamentos são perigosos para sua saúde. No mundo de hoje, muitas pessoas parecem pensar que só querem medicamentos e drogas para resolver seus problemas de saúde; eles acreditam que sempre podem procurar atendimento médico assistência. Mas o que eles não sabem é que esses medicamentos podem ter reações adversas em potencial. Alguns medicamentos que são tóxicos para o fígado e fazem coisas loucas à sua saúde e metabolismo, talvez você engula obedientemente esses pequenos venenos sem considerar o que eles estão fazendo com seu corpo.
- **Exposição à poluição e resíduos tóxicos, tais agentes venenosos dos utensílios domésticos.** Nossos corpos estão absorvendo os produtos químicos nocivos que cercam o meio ambiente hoje. Portanto, é imperativo que limpemos o nosso ambiente de vida, tanto quanto possível. Esses detergentes, sabonetes, xampus, cremes dentais e perfumes comuns que usamos hoje contêm muitos produtos químicos que são tóxicos para o corpo, alguns até cancerígenos.
- **Falta de exercício.** O exercício sempre melhora nosso nível de condicionamento físico. Não há perguntas sobre isso.

06.

Capítulo 6: Aqui entra, jejum

As práticas de jejum podem impedir a atividade sexual e a alimentação



O jejum geralmente descrito por muitos livros e especialistas como o ato de abster-se voluntariamente de alguns ou de todos os Comida, bebida, ou ambos, por um período de tempo. Um jejum pode ser total ou parcial no que diz respeito ao jejum e pode ser prolongado ou intermitente quanto ao período de jejum.

As práticas de jejum podem impedir a atividade sexual e a alimentação, além de evitar a ingestão de certos tipos ou grupos de alimentos; por exemplo, alguém pode se abster de comer carne. Um jejum completo em sua definição tradicional é a abstinência de todos os alimentos e líquidos.

Durante um período de tempo, todos sabemos que, na ausência de alimentos, nos torna fracos e terão efeito prejudicial sobre o corpo. No jejum, no entanto, esse nem sempre é o caso. Água ou qualquer fluido é consumido em quantidades que satisfazem a sede e outras durante a ausência de alimentos, o corpo se purifica sistematicamente de tudo, exceto do tecido vital.



A fome ocorrerá somente quando o corpo for forçado a usar tecido vital para sobreviver. Embora a proteína esteja sendo usada pelo organismo durante o jejum, uma pessoa em jejum até 40 dias na água não sofrerá uma deficiência de proteína, vitaminas, minerais ou ácidos graxos. No colapso de células não saudáveis, todas as substâncias essenciais são usadas e conservadas da maneira mais extraordinária.

Existe um medo injustificado do jejum que a força diminui com o catabolismo das proteínas das fibras musculares. Mesmo durante longos jejuns, o número de fibras musculares permanece o mesmo. Embora as células saudáveis possam ter tamanho e força reduzidos por um tempo, elas permanecem perfeitamente saudáveis.

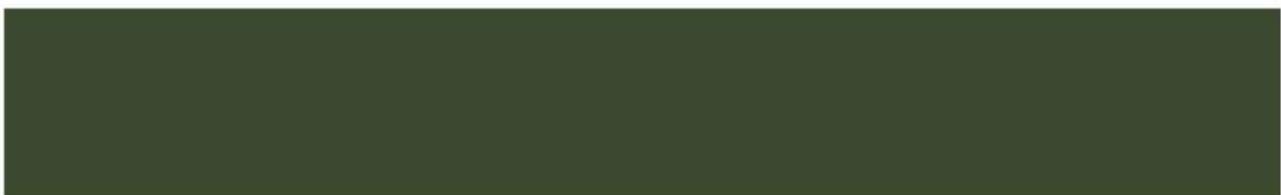


AJ Carlson, professor de fisiologia da Universidade de Chicago, afirma que um homem saudável e bem nutrido pode viver de 50 a 75 dias sem comida, desde que não seja exposto a elementos agressivos ou estresse emocional.

A gordura humana é avaliada em 3.500 calorias por libra. Cada quilo extra de gordura fornecerá calorias suficientes para um dia de trabalho físico duro. Dez libras de gordura são iguais a 35.000 calorias! A maioria de nós tem reservas suficientes, capazes de nos sustentar por muitas semanas.

No entanto, o jejum também tem seu lado negativo. Algumas pessoas fazem jejum excessivo por medo intenso de ficar acima do peso. Combinar esse medo com distúrbios mentais é muito perigoso e mortal, como nos casos de pessoas com anorexia nervosa.

Deve-se lembrar que o jejum que será discutido neste livro é para a boa saúde e bem-estar do indivíduo. Nunca use o jejum como recurso para perder drasticamente o peso. Bons resultados vêm com o tempo.



07.

Capítulo 7: Jejum e suas aplicações

É indicado antes da cirurgia ou de outros procedimentos



"A chave reside na escolha de alimentos nutritivos e balanceados, em vez de focar em restrições extremas."

Este capítulo discutirá e apresentará algumas aplicações do jejum nos campos da medicina e da política.

Aplicação médica. Lembrei-me de uma vez em que um membro da família deveria se submeter a uma cirurgia. Seu cirurgião disse-lhe para jejuar pelo menos 8 horas antes da cirurgia.



Se não se sabe por que o cirurgião pediu ao paciente que jejuasse, saiba que o jejum geralmente é indicado antes da cirurgia ou de outros procedimentos que exigem anestésicos.

Com a presença de alimentos no sistema de uma pessoa, pode causar complicações durante a anestesia; assim, a forte sugestão do pessoal médico de que seus pacientes jejuam por várias horas (ou durante a noite) antes do procedimento. Além disso, certos exames médicos, como colesterol teste (painel lipídico) ou certas medições de glicose no sangue requerem jejum por várias horas, para que linha de base pode ser estabelecido.

Aplicação política. Desde então, o jejum é uma ferramenta usada por líderes políticos e manifestantes para expor seus protestos, declarações políticas ou mesmo conscientização de uma causa. Isso geralmente é conhecido como "greve de fome", um método não violento de resistência praticado pelos participantes, onde eles jejuam como um ato de protesto político ou para alcançar consciência ou objetivo de mudança.



Os eventos mais notáveis incluem o jejum de Gandhi e que tiveram um impacto significativo no Raj britânico e na população indiana. Na história, uma "greve de fome" resultou na morte de 10 pessoas. É na Irlanda do Norte, em 1981, que um prisioneiro, Bobby Sands, fazia parte do 1981 greve de fome na Irlanda, protestando por melhores direitos na prisão. Sands acabara de ser eleito para o Parlamento Britânico e morreu após 66 dias sem comer.

Seu funeral foi assistido por 100.000 pessoas e a greve terminou somente depois que outros nove homens morreram. Ao todo, os dez homens sobreviveram sem comida por 46 a 73 dias, tomando apenas água e sal.

08.

Capítulo 8: Fatos rápidos sobre o jejum

O corpo sofre uma demolição e reconstrução de materiais danificados



Em um trecho do livro “Fasting to Freedom”, o autor discute os efeitos do jejum e o que está sendo eliminado no processo. Aqui temos uma visão geral de como o jejum funciona e seus efeitos sobre nós. Já foi dito que os outros benefícios à saúde incluem resistência ao estresse, aumento da sensibilidade à insulina, redução da morbidade e aumentou a vida útil



“Durante um jejum, ocorre uma metamorfose. O corpo sofre uma demolição e reconstrução de materiais danificados. Há uma redistribuição notável de nutrientes no corpo em jejum. Ele se apega a minerais e vitaminas preciosos enquanto cataboliza tecidos velhos, toxinas e materiais inferiores.

O resultado final é uma limpeza completa do tubo, membrana e estruturas celulares. Esse processo de limpeza e reconstrução tornou o jejum famoso por sua capacidade de rejuvenescer, curar doenças e dar ao corpo um tom mais jovem.

Eliminações durante o processo de limpeza

- Célula morta, moribunda ou doente
- Tecido adiposo indesejado
- Ácidos gordos trans
- Revestimento endurecido de muco na parede intestinal
- Resíduos tóxicos no sistema linfático e na corrente sanguínea
- Toxinas no baço, fígado e rins
- Muco dos pulmões e seios nasais
- Toxinas incorporadas nas fibras celulares e tecidos orgânicos mais profundos



- Depósitos nos tubos microscópicos responsáveis pela nutrição das células cerebrais
- Excesso de colesterol.

O resultado

- A clareza mental é melhorada
- A perda de peso rápida e segura é alcançada sem flacidez
- O sistema nervoso está equilibrado
- Nível de energia aumentado
- Órgãos são revitalizados
- A bioquímica celular é harmonizada
- A pele fica sedosa, macia e sensível



- Existe maior facilidade de movimento
- A respiração se torna mais completa, mais livre e mais profunda
- O sistema digestivo recebe um descanso bem merecido.

Para curar doenças, o corpo deve usar todos os seus recursos para limpar e reparar, removendo o apetite e reduzindo ou interrompendo a digestão. Os animais feridos jejuam, emergindo para comer somente depois que suas feridas ou ossos quebrados estiverem curados. Esta é a razão pela qual há pouco desejo de comer quando está doente - o corpo quer concentrar todos os seus recursos na limpeza. ”



09.

Capítulo 9: Jejuar Nossa Alma, Corpo e Mente

A maioria dos especialistas concordaria quanto aos efeitos do jejum



A maioria dos especialistas em campo, especialistas em condicionamento físico, médicos e especialistas em espiritualidade, concordaria quanto aos efeitos do jejum na alma e no nosso corpo. O mais impressionante é o artigo escrito por Gabrielle Lim quando ela resumiu os benefícios em cinco frases simples, mas inesquecíveis. Em um trecho do artigo, ela fornece os 5 benefícios.

1. Retune seu sistema digestivo

Muitas pessoas não sabem disso, mas o jejum pode ser uma maneira de você melhorar seu sistema digestivo. Segundo a Dra. Naomi Neufeld, endocrinologista da UCLA,

, "você reajusta o corpo, suprime a secreção de insulina, reduz o gosto pelo açúcar, para que o açúcar se torne algo que você menos gosta de tomar".

O que acontece é que o corpo acaba consumindo o açúcar armazenado (glicogênio) para que seja necessária menos insulina para ajudar o corpo a digerir os alimentos. E isso dá um descanso ao seu pâncreas.

2. Reduza sua ingestão de radicais livres

Mark Mattson, um cientista do Instituto Nacional do Envelhecimento, relatou que o jejum pode reduzir a ingestão de radicais livres, que podem causar câncer. De fato, de acordo com Mattson, "esses radicais livres atacam proteínas, DNA, o núcleo das células, as membranas das células. Eles podem danificar todas essas moléculas diferentes nas células".



Mesmo apenas reduzindo sua ingestão de calorias pode ter os mesmos efeitos que um jejum. Em um estudo entre ratos e camundongos, observou-se que aqueles que foram alimentados muito pouco e restringiram sua ingestão de alimentos tiveram uma redução na doença em comparação com aqueles que foram alimentados com dietas diárias normais.

3. Acelere sua jornada para a autodescoberta

Somos todos criaturas de hábitos. E comer, assim como fumar e dormir, é um hábito. O que acontece durante um jejum é que, tirando uma parte tão essencial da sua rotina diária, você estraga toda a sua agenda. Isso parece ruim, mas não é. É realmente um momento para refletir sobre suas rotinas e fazer uma pausa para pensar em como você deseja que sua vida avance. Ao jejuar, você se torna mais consciente de si mesmo e pode dedicar algum tempo para comer, meditar, fazer diário ou fazer qualquer outra forma de reflexão.



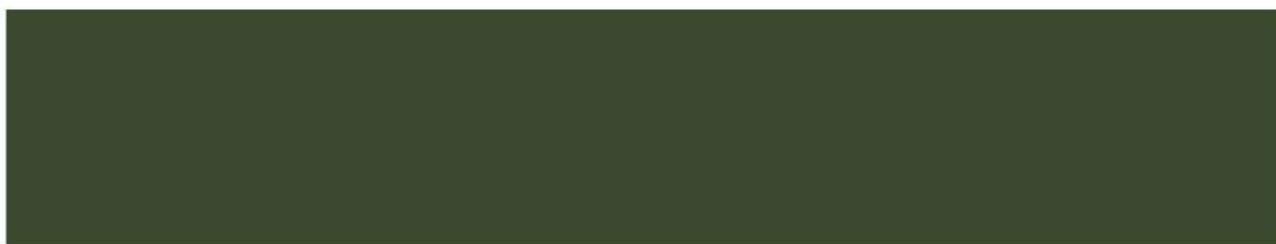
4. Aumente sua gratidão

Como você não ficou grato por quebrar seu jejum? E depois de cada dia em que você quebra rápido, é uma celebração. É uma celebração para um dia completo de jejum, reflexão e persistência. Então, alegre-se e comemore seu sucesso! Mostre gratidão a si mesmo e aos outros.

E quando você quebrar o jejum, ficará muito feliz em provar a comida novamente. E, ao contrário de algumas crenças, você não vai comer demais. De fato, você estará mais consciente do que permite em seu corpo e sentirá gratidão pela comida que recebe.

5. Lance-se em sua vida ideal

Parece um grande benefício para algo tão simples quanto o jejum. Mas é verdade. Quando você começa o jejum, pode aproveitar esse tempo para romper com os velhos padrões, examinar sua situação atual e usá-la como ponto de partida para uma vida totalmente nova.



10.

Capítulo 10: Tipos de Jejum

O jejum pode ser feito de muitas maneiras diferentes



"A chave reside na escolha de alimentos nutritivos e balanceados, em vez de focar em restrições extremas."

O jejum pode ser feito de muitas maneiras diferentes. Abaixo está uma lista dos diferentes tipos ou categorias de jejum comumente praticados.

Rápido completo: Em jejum completo, a cada duas horas você bebe um copo de água e um copo de água morna com suco de limão é tomado uma hora depois.

O principal objetivo de tomar suco de limão em água morna é impedir a formação de gases. Se alguém precisar de energia durante esse período, uma colher de mel também pode ser tomada com suco de limão na água comum. A água de um coco macio também pode ser tomada durante esse jejum.

Leite-Banana dieta: No seu tipo de jejum, um copo de leite desnatado e banana é tomado alternadamente três a quatro vezes ao dia. Adicionado a isso, mel e suco de limão e suco de limão em água morna também podem ser tomados.



Dieta de frutas: Nesse tipo de jejum, uma pessoa vive apenas de fruta e sucos de frutas. Mais uma vez, neste jejum, a água e o suco de limão na água podem ser continuados. Mas seu jejum não deve exceder 6-7 dias; caso contrário, o corpo ficará deficiente de enzimas e aminoácidos essenciais.

Dieta de frutas e vegetais: nessa dieta, vegetais levemente cozidos ou cozidos no vapor também podem ser consumidos além das frutas. Mas o uso de sal deve ser evitado. Este jejum também não pode exceder mais de 6-7 dias seguidos.

Jejum tradicional: nesse tipo de jejum, uma refeição leve é tomada apenas uma vez ao dia. Esta refeição pode conter um pouco de sal, açúcar e gordura. Mas não se toma frutas, legumes, chá, sucos além da refeição. Água comum ou suco de limão em água morna pode ser

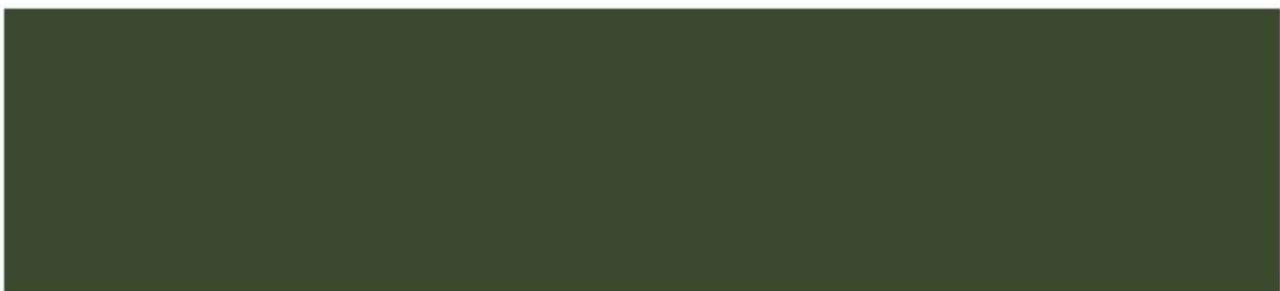


tomado em alternativa. Esse tipo de jejum é tradicionalmente mantido no dia da lua cheia ou no primeiro dia do mês solar.

Água rápida: você pode jejuar de 1 a 40 dias. Tente beber 2 litros de água ou mais por dia. O jejum de dez dias na água tornou-se um número recomendado de dias. Dez dias na água causarão a mesma perda de peso que 30 dias no suco.

Mas o jejum de água é muito mais difícil, especialmente se você tem um metabolismo rápido. O jejum de água limpa o corpo agressivamente, removendo toxinas rapidamente. O jejum de água pode ser mais benéfico do que o jejum de suco no combate a formas mais persistentes de câncer, limpando os tecidos de forma mais agressiva.

O jejum de água exige preparação mental, quanto menos pressão e responsabilidade você tiver durante o jejum de água, melhor. Pense nisso como um feriado fora dos padrões normais de vida.



Alguns recomendam que, na semana anterior ao seu jejum, você beba sucos frescos e coma principalmente frutas e vegetais crus para limpar o corpo, para que a desintoxicação durante o jejum de água seja menos agressiva.

O jejum de água deve sempre incluir dois ou três dias de jejum de suco antes e depois do jejum de água. Essa alternância entre suco e jejum de água é o método mais eficaz para obter uma limpeza completa através do jejum.

Suco rápido: o jejum de suco é seguro e pode permitir que o corpo se limpe de toxinas, melhorando bastante as condições de saúde. Um benefício é que seu nível de energia é alto porque você está recebendo nutrientes suficientes dos sucos, para que possa realizar atividades normais.



Um suco rápido tira um fardo do sistema digestivo e libera um pouco de energia para uma cura acelerada, embora a água rapidamente se apresente muito melhor nesse sentido.

Além disso, os sucos podem disponibilizar quantidades extras de nutrientes que uma pessoa pode não ter.

Os sucos são fáceis de assimilar e absorvem quase nenhuma energia digestiva do corpo, permitindo que o corpo dedique mais energia à cura e rejuvenescimento.

Embalado com vitaminas, minerais, enzimas vivas, antioxidantes, fotoquímicos, mas com poucas calorias o suficiente para forçar o corpo a canibalizar seus alimentos. desperdício imundo, levando você a uma saúde física vigorosa e clareza de espírito.

11.

Capítulo 11: Fatos rápidos sobre o jejum

A preparação também deve incluir a seleção do que você estará comendo



Dependendo da duração do seu jejum planejado, pode ser útil se preparar para a mudança e os desafios que você está prestes a enfrentar.

É sempre melhor se informar sobre o jejum. Tente fazer sua própria investigação, leia o máximo possível sobre o processo de jejum, quais são os vários tipos de jejuns e o que você pode esperar como efeitos colaterais.

Nunca entre em jejum se você tiver uma condição de saúde pré-existente. Consulte o seu médico se houver indicações contrárias ao jejum e à sua condição.



Agora, se é sua primeira vez em jejum e nunca o fez antes, comece fazendo as coisas em menor escala. Tente fazer isso por, digamos, 2 a 3 horas ou meio dia. Ao decidir fazer isso à noite, tente dormir sem comer ou a manhã inteira em jejum.

Tente imediatamente o dia inteiro rapidamente ou 1 semana rapidamente, pois seu corpo ficará sobrecarregado com a nova situação.

Tente comer uma única refeição por dia. A preparação também deve incluir a seleção do que você estará comendo. É importante abster-se de algo que você sempre goste de carne de porco ou carne. Tente reduzir lentamente sua rotina de cafeína, álcool ou tabagismo nos dias seguintes. Se você é um pouco mais ousado, tente comer nada além de frutas e legumes por um determinado período de tempo.



Qualquer que seja o tipo de teste que você possa configurar, você terá uma ideia do que enfrentará quando entrar em um jejum mais completo.

A maioria concorda que o jejum desintoxica seu corpo. Ao comer menos ou nada, seu corpo tem a oportunidade de se limpar de uma maneira que normalmente não pode.

O jejum é uma dieta inútil ainda consiste em muita carne, alimentos processados e você bebe café e fuma. A retirada súbita de cafeína pode causar dores de cabeça se você estiver acostumado a ingerir cafeína todos os dias. Reduzir ou alterar sua dieta dias antes do jejum pode ajudar o processo de desintoxicação do corpo a ser menos chocante quando você entra no jejum.

Todos concordariam com o que um especialista em jejum disse:

“Determine sua duração e período de limpeza: tente organizar seu jejum em um período em que você tenha pouca atividade ou lagostas. Evite trabalhos pesados, se possível. Quando se trata de jejuns longos e incapacidade de alguém lidar com um jejum longo, você faz o melhor que pode. Quando a desintoxicação aumenta, como ocorre durante o jejum, o fígado, os rins, os pulmões e o sistema imunológico trabalham muito para lidar com a carga.”

Como o objetivo da preparação não é chocar e sobrecarregar seu corpo com o jejum.



12.

Capítulo 12: Etapas do jejum

A melhor maneira de entender o que acontece quando jejuamos é dividir



Abaixo está um trecho do livro "Como e quando ser seu próprio Médico" livro, pela Dra. Isabelle A. Moser com Steve Solomon, publicada em 1997. Descreveu claramente as etapas do jejum e como elas funcionam em relação ao nosso corpo.

A melhor maneira de entender o que acontece quando jejuamos é dividir o processo em seis etapas: preparação para o jejum, perda de fome, acidose, normalização, cura e quebra do jejum.

Uma pessoa que consumiu a dieta americana típica a maior parte de sua vida e cuja vida não corre perigo imediato seria muito sábia preparar delicadamente seu corpo para o jejum. Duas semanas seriam um período mínimo de tempo e, se o possível mais rápido desejar um tempo mais fácil, deverá permitir um mês ou até dois para a limpeza preliminar da casa.

Durante esse período, elimine toda a carne, peixe, laticínios, ovos, café, chá preto, sal, açúcar, álcool, drogas, cigarros e alimentos gordurosos.



Esse vício tornará o processo de jejum muito mais agradável e é fortemente recomendado. No entanto, eliminar todas essas substâncias nocivas é retirar as substâncias viciantes e não será fácil para a maioria. Eu tenho mais a dizer sobre isso mais tarde, quando falo sobre alergias e vícios.

O segundo estágio, a fome psicológica, geralmente é sentido como um intenso desejo por comida. Isso passa três ou quatro dias depois de não comer nada.

A fome psicológica geralmente começa com a primeira refeição perdida. Se o mais rápido parece estar perdendo sua determinação, eu os aconselho a beber quantidades ilimitadas de chás de ervas saborosos (adoçados - apenas se for absolutamente necessário - com nutrientes).

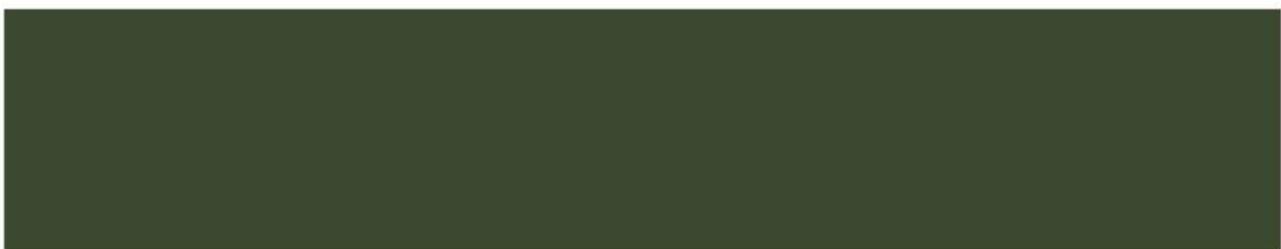


Caldos sem sal feitos de pó instantâneo sem carne (obtidos na loja de alimentos naturais) também podem afastar o desejo de comer até que a fase da fome passe.

A acidose, o terceiro estágio, geralmente começa alguns dias após a última refeição e dura cerca de uma semana. Durante a acidose, o corpo joga vigorosamente os resíduos de ácido. A maioria das pessoas que começa rapidamente começa com um pH excessivamente ácido do sangue da dieta americana típica que contém uma predominância de alimentos que formam ácidos. Passando para a queima de gordura para o combustível desencadeia a liberação de substâncias ainda mais ácidas.

A acidose geralmente é acompanhada de fadiga, visão turva e possivelmente tontura. O hálito cheira muito mal, a língua é revestida com muco seco de sabor ruim e a urina pode estar concentrada e suja, a menos que uma boa quantidade de água seja tomada diariamente. Dois a três quartos por dia é uma quantia razoável.

A maioria dos jejuns se sente muito mais confortável ao final dos primeiros sete a dez dias, quando entram na fase de normalização; aqui a química do sangue ácido é gradualmente corrigida. Isso prepara o terreno para uma cura séria dos tecidos e órgãos do corpo.



A normalização pode levar mais uma ou duas semanas, dependendo da gravidade do desequilíbrio do corpo. À medida que a química do sangue se aproxima constantemente da perfeição, o mais rápido geralmente sente uma crescente sensação de bem-estar, interrompida por breves períodos de desconforto que geralmente curam crises ou retraem.

O próximo estágio, a cicatrização acelerada, pode levar uma ou várias semanas a mais, novamente dependendo de quanto o corpo foi danificado.



A cura prossegue rapidamente após a estabilização da química do sangue, a pessoa geralmente está em profundo estado de repouso e a quantidade máxima de força vital pode ser direcionada para o reparo e a regeneração dos tecidos.

. Este é um momento milagroso em que os tumores são metabolizados como alimento para o corpo, quando os depósitos artríticos se dissolvem, quando os tecidos da cicatriz tendem a desaparecer, quando os órgãos danificados recuperam a função perdida (se possível). As pessoas gravemente doentes que nunca jejuam o tempo suficiente para entrar nesse estágio (geralmente leva de dez dias a duas semanas de jejum na água para começar a curar seriamente) nunca descobrem o que o jejum pode realmente fazer por elas.



Quebrar o jejum é um estágio igualmente ou mais importante do que o próprio jejum.

É o momento mais perigoso de todo o jejum. Se você parar de jejuar prematuramente, ou seja, antes de o corpo concluir a desintoxicação e a cura, espere que ele rejeite os alimentos ao tentar fazê-lo comer, mesmo que você os introduza muito gradualmente.

Quanto mais rápido, o ser espiritual dirige o corpo, pode ter ficado entediado e querer alguma ação, mas o corpo do mais rápido não terminou. O corpo quer continuar se curando.



13.

Capítulo 13: Jejum para curar o corpo

o jejum pode promover a cura e rejuvenesce



"A chave reside na escolha de alimentos nutritivos e balanceados, em vez de focar em restrições extremas."

Um dos benefícios mais procurados do jejum é o processo de cura que começa no corpo durante o jejum. Diz-se que o processo de cura acontece quando o corpo está procurando recursos energéticos.

Ao jejuar, diz-se que uma energia rápida é desviada do sistema digestivo para outro sistema, como o sistema imunológico, devido à sua falta de uso.

Se realizado adequadamente, o jejum pode promover a cura, rejuvenescer e prolongar a vida. O jejum é realmente tudo sobre a cura do corpo, ao contrário da medicina convencional e alternativa. Ron Laguequist em seu livro apontou que a cura poderia ser alcançada através do jejum.

Ele disse que: “O jejum intensifica a cura, pois tecidos profundos e órgãos cansados são reparados rapidamente. Para curar doenças, o corpo deve usar todos os seus recursos para limpar e reparar, removendo o apetite e reduzindo ou interrompendo a digestão.



Os animais feridos jejuam, emergindo para comer somente depois que os ferimentos ou ossos quebrados estiverem curados. Há testemunhos das velhas feridas das pessoas doendo durante um jejum pela primeira vez em anos; tecido de susto desnecessário está sendo quebrado como combustível. Esta é a razão pela qual há pouco desejo de comer quando está doente - o corpo quer concentrar todos os seus recursos na cura.

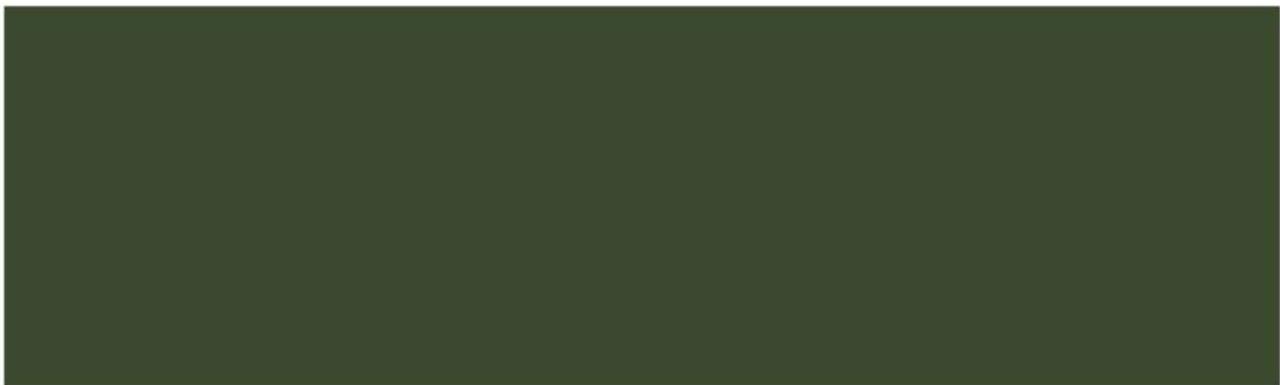
Por que o jejum tem um efeito tão poderoso na cura do corpo? No jejum, o corpo procura células mortas, tecidos danificados, depósitos de gordura, tumores e abscessos, todos queimados como combustível ou expelidos como lixo.

. As células doentes são dissolvidas de maneira sistemática, deixando tecidos saudáveis. O resultado é uma limpeza completa dos tubos, membranas e estruturas celulares.



A ingestão de alimentos formadores de muco obstrui os tubos e as membranas microscópicas do corpo, todas as rodovias utilizadas pelo sistema imunológico. O jejum dissolve esse muco interno. Durante o jejum, é comum que o nariz, a garganta e os ouvidos passem pelo muco pegajoso, obstruindo o seios.

Fios de muco podem ser encontrados nas fezes após o primeiro movimento intestinal. Há uma redistribuição notável de nutrientes em o corpo em jejum. Ele se apega a minerais e vitaminas preciosos enquanto cataboliza tecidos velhos, toxinas e materiais inferiores ”.



14.

Capítulo 14: Jejeue de maneira saudável

Ser responsável. Quaisquer que sejam as consequências, seja responsável



Depois de conhecer os benefícios do jejum, lembre-se de que, ao jejuar, deve sempre ser o caminho saudável. Não jeje por uma questão de tendência ou porque você quer parecer sexy porque os outros são. Deve ser holístico e benéfico para você e suas perspectivas.

Então, como você jeja da maneira saudável?

1.Ser responsável. Quaisquer que sejam as consequências, seja responsável por suas ações e por outras coisas.

Da mesma forma, seja sensível à resposta ou reação dos outros ao seu jejum. Eles podem ter visto algo errado com o seu jejum.



2.Prepare com antecedência. Quando você quer jejuar, não aja por impulso, é melhor estar preparado. Tente saber o que poderia acontecer antes, durante e depois do jejum.

É sempre seguro preparar com antecedência as coisas que você está prestes a fazer.

O tempo de transição é útil para o corpo, mas também pode ser usado para se preparar em níveis práticos e espirituais. Se você não economizar no tempo de preparação, seu jejum provavelmente será mais suave e mais eficaz.

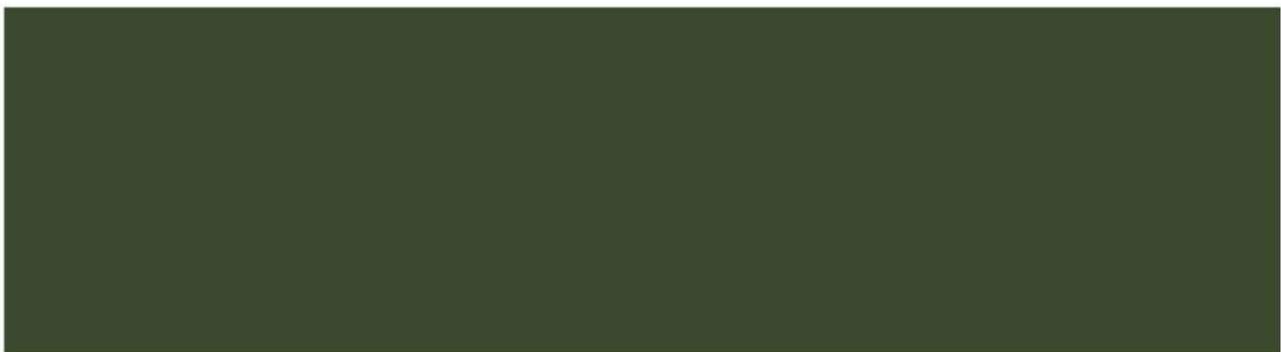
3.Entenda os efeitos em seu corpo. Seu corpo passa por várias fases distintas quando você começa a jejuar.

É possível que durante as primeiras horas você se sinta fraco. Não se assuste ainda, pois isso é natural, já que seu corpo começa a eliminar as toxinas em seu sistema.



Há muito mais coisas que acontecerão, mas, novamente, não se assuste, pois elas são normais e desaparecerão assim que seu jejum terminar.

4. Quebre o jejum corretamente. O corpo através de um período de desintoxicação aumentada. Um jejum prolongado deve ter orientação médica que inclua planos sobre como lidar com alguns problemas potencialmente graves quando o jejum terminar. O corpo se ajustou a um estado diferente e não deve chocá-lo gravemente ao comer e beber coisas que causarão desconforto e problemas físicos.



15.

Capítulo 15: Quem não deve jejuar?

Bebês e crianças. Realmente não há razão para bebês e crianças jejuarem



O jejum, não importa quão bem seja feito, sempre terá efeitos perigosos em certas pessoas. É aconselhável que eles não sejam rápidos, mesmo que desejem. Aqui estão as categorias de pessoas que nunca devem jejuar ou devem praticar extrema cautela.

- Bebês e crianças. Realmente não há razão para bebês e crianças jejuarem.

Devido à falta de maturidade, eles provavelmente não entenderiam realmente o propósito espiritual do jejum, e seus corpos precisam ingerir amplos nutrientes regularmente.

Mulheres grávidas Jejuns apenas de água devem ser definitivamente evitados por mulheres grávidas ou amamentando. O bebê necessita de muitos nutrientes para o desenvolvimento normal e depende da nutrição adequada da mãe para receber esses nutrientes. Você está forçando o feto a jejuar também, se a mãe decidir jejuar.



Pessoas com câncer. O câncer é geralmente indicativo de, entre outras coisas, um sistema imunológico que não está em boa forma.

Pessoas com outros problemas de saúde. Jejuns apenas de água devem ser evitados por pessoas com problemas de saúde significativos, como diabetes. No entanto, os jejuns de suco PODEM ser uma opção, mas devem ser realizados apenas sob a supervisão de um médico.

Os idosos. Jejuns somente de água devem ser evitados por pessoas idosas. Não é necessário que o idoso jejuar, pois seu corpo pode não ser capaz de realizar essa tarefa.

E se alguém ainda tem algumas preocupações ou perguntas, deve sempre perguntar com seu médico. Lembre-se de que o jejum deve trazer à tona o melhor e o saudável de nós.

16.

Capítulo 16: Dicas sobre o jejum

o jejum de suco é mais fácil que o jejum de água



"O suco rápido também fornece a maioria dos nutrientes e calorias que os alimentos sólidos fornecem."

Aqui estão algumas dicas de jejum compartilhadas por [Debopriya Bose](#)

Para aqueles que não jejuam regularmente ou estão fazendo isso pela primeira vez, é melhor adotar uma abordagem moderada para o jejum e depois graduar para regimes mais rigorosos. Comece com um programa de 1 dia.

Então mova para os programas por 2 dias, 3 dias e assim por diante. Entre o jejum dias, pode-se comer alimentos crus, vegetais, sopas e sucos. Esta é uma boa maneira de Graduação em jejum de 5 ou 10 dias.

Um primeiro temporizador pode considerar o jejum de suco do que o jejum de água, pois o jejum de suco é mais fácil que o jejum de água. O suco rápido também fornece a maioria dos nutrientes e calorias que os alimentos sólidos fornecem.

Por isso, não sentiríamos falta de alimentos sólidos quando tomamos um suco rapidamente.

Uma das dicas importantes do jejum é preparar o corpo lentamente para o processo. Para iniciantes, é útil começar a jejuar com um pouco de comida todos os dias.



Aumente o jejum para 12 a 14 horas à noite (incluindo sono). Esse método também pode ser adotado por alguns dias antes de iniciar o jejum. Para maiores benefícios do jejum, deve-se interromper a ingestão de álcool, cafeína, carne vermelha, açúcar e aves por alguns dias antes de fazer um jejum. Também a ingestão de suplementos nutricionais deve ser limitada. Natural é o caminho a percorrer durante o jejum!

Nos primeiros 2 dias, pode-se sentir irritado e sentir dores de cabeça. No entanto, a partir do terceiro dia, o corpo se ajusta melhor ao programa de jejum. Para evitar esses sintomas, pode-se tomar uma refeição que inclui água, sucos, chá ou lanches feitos com frutas e vegetais frescos, por volta das 15h.

Como é evidente que, mesmo durante o jejum, todos os requisitos nutricionais do corpo são atendidos;



não há razão para parar de malhar. De fato, regular exercício ajudará a acelerar o processo de limpeza. No entanto, os iniciantes podem facilitar os treinos, caso estejam acostumados a exercícios pesados. loga e meditação são ótimas maneiras de complementar o processo de cura durante o jejum.

Uma das dicas importantes para o jejum é não começar a comer comida quando estiver fora dela. Como o corpo já se acostumou a se alimentar de forma saudável e apenas o necessário, o jejum é uma boa oportunidade para começar com hábitos alimentares saudáveis.

Aqueles que estão abaixo do peso ou grávidas não devem jejuar. As pessoas que foram submetidas a uma cirurgia ou sofrem de anemia, hiperglicemia e problemas crônicos do coração, rins ou pulmões devem evitar o jejum. No entanto, se alguém está sofrendo de algum problema de saúde, é sempre melhor consultar um médico antes de iniciar um jejum.

O jejum não é um curso intensivo para perda de peso. Apesar de todos os benefícios, ouça seu corpo. Se alguém se sentir doente durante o jejum, chame o médico. É importante seguir as dicas do jejum, a fim de colher os benefícios do jejum que garantem o bem-estar geral do corpo.

17.

Capítulo 17: Programa de jejum de amostra para iniciantes

regime simples de jejum usando suco



Agora que você já conhece bem o jejum e seus benefícios, tente este regime simples de jejum usando suco de frutas.

- Comece limpando toda a comida lixo da sua casa, se você pretende fazer um sumo rápido de 2 ou 3 dias. Ter biscoitos e batatas fritas por perto em sua cozinha enquanto você toma suco rapidamente exigirá uma enorme força de vontade para não comê-los. Você pode dar esses itens a um amigo para guardar até você terminar seu suco rapidamente ou simplesmente doá-los à sua cozinha local.
- Adquira frutas e vegetais orgânicos nos mercados de seu fazendeiro local ou no saúde loja de comida. Se você comprar produtos não orgânicos, evite comprar uvas, maçãs ou pêssegos, pois esses itens geralmente são cultivados com pesticidas pesados.

- Faça um banho de desintoxicação para produtos não orgânicos, enchendo uma banheira grande com água filtrada e 2 colheres de chá de água sanitária Clorox. Mergulhe os produtos não orgânicos apenas neste banho alvejante por 15 minutos. Enxágüe bem e escorra.
- O jejum de suco exige que você pique, corte e descasque frutas e legumes variados antes de passá-los por um espremedor de grande quantidade para consumir imediatamente as vitaminas e os minerais. Existe uma grande diferença entre enlatados fruta suco e sucos preparados na hora. Armazenando sucos frescos em seu a geladeira por 4 a 5 horas é aceitável, mas evite fazê-lo durante a noite.



- Combinar frutas e legumes geralmente é bom, mas há certas combinações que podem ser difíceis de digerir ou simplesmente não são saborosas. Uma regra prática clássica era que maçãs de todos os tipos podem ser espremidas com qualquer outra fruta e vegetal, pois as maçãs serão digeridas facilmente para a maioria das pessoas. Os melões são mais consumidos sozinhos. Os melões tendem a digerir muito rapidamente e, se consumidos com outros alimentos, você pode sentir indigestão dos alimentos ou líquidos que levam mais tempo para digerir o corpo. O bom senso e a preferência pelo gosto pessoal o guiarão. Por exemplo, espremer cenouras, bananas e couve provavelmente não produzirá um suco que você goste.
- Noções básicas de suco: prepare apenas o quanto você precisará consumir em cada configuração. Por exemplo, um bom suco para lanches é feito com suco de 2 maçãs, 1 cenoura pequena, metade de um limão pequeno e $\frac{1}{2}$ colher de chá de gengibre. Para um excelente suco de café da manhã, misture $\frac{1}{2}$ medjool grande encontro (para a data, açúcar), 1 banana média, líquida de um coco (ou para fazer batata, use leite de coco "light" de uma lata, se diluir 1 parte de leite de coco em 3 partes de água filtrada), adicionando água filtrada para diluir sua consistência desejada.

- O suco de bebidas para o almoço ou jantar pode incluir combinações de qualquer vegetal com maçãs para adoçar. Por exemplo, suco de 5 a 6 folhas grandes de couve (ou lacinto ou couve de dinossauro), ½ xícara de salsa, 2 talos de aipo, 1 cenoura grande e ½ colher de chá de gengibre ou Pimenta de caiena Pimenta. Tente 6 folhas de acelga, 6 folhas de bebê bokchoy, beterraba (os topos também) e um bulbo muito pequeno de alho para uma bebida apimentada no jantar.
- Beba pelo menos 6 a 8 copos de água filtrada para ajudá-lo a se ajustar aos efeitos de limpeza do suco em jejum. Se você pretende fazer um suco rápido por mais de um dia, adicione 1 colher de sopa de sementes de linho moído a qualquer bebida e consuma três vezes ao dia para garantir que você esteja mexendo os intestinos na ausência de fibras solúveis e insolúveis (como é encontrado nas peles celulose de vegetais.)

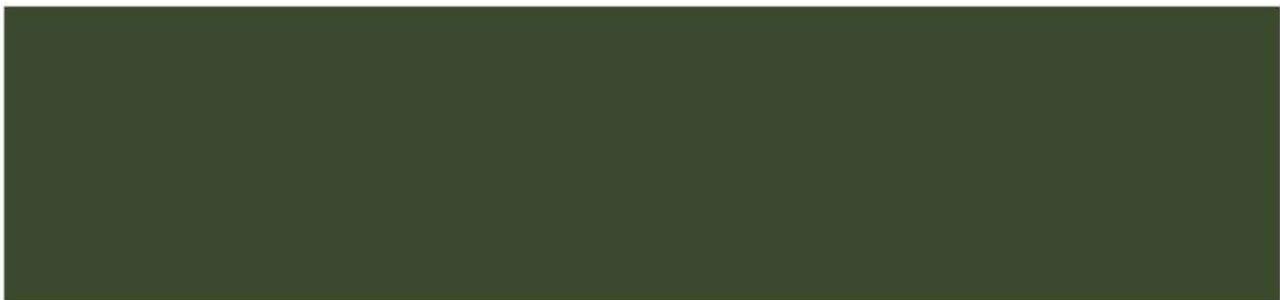
- Não seja ambicioso durante o jejum de suco. Não morra de fome, consumindo muito poucas bebidas de suco. Prepare do zero e consuma pelo menos 5 a 6 bebidas de suco fresco em qualquer período de 24 horas, juntamente com os 6 a 8 copos de água filtrada.

Se você perceber que, após as primeiras 6 horas desse suco rapidamente, experimenta alterações na frequência cardíaca (muito mais rápidas ou mais lentas do que o normal), tonturas, dores de cabeça ou fadiga física extrema, considere limitar o suco a apenas 6 horas quadro, Armação. Por exemplo, suco sexta-feira de manhã até meio-dia. Se você estiver infeliz, considere quebrar o jejum suavemente com legumes cozidos no vapor, sopa de legumes, torradas e iogurte orgânico sem açúcar. Não quebre seu suco rapidamente com um bife e batatas fritas ou uma pizza.



Dependendo da sua saúde geral antes do jejum de suco, é comum sentir dores de cabeça e vários movimentos intestinais adicionais à medida que seu corpo começa a limpar. Transição lentamente de volta para alimentos sólidos, introduzindo legumes cozidos no vapor, proteínas fáceis de digerir, como ovos mexidos, iogurte ou sopa de galinha.

Quebre o suco rapidamente devagar, para que você não seja esmagador seu sistema digestivo. Se você experimentar o que é chamado de "crise de cura" e descobrir que o suco rapidamente desencadeia uma gripe ou um resfriado leve, encerre seu suco lentamente lentamente, adicionando sopas de vegetais e de frango de volta à sua dieta lentamente. Descanse conforme necessário e reduza o exercício muito extenuante enquanto faz suco.



Conclusão

Há muitas coisas para saber mais sobre o jejum
Mas há muitas razões para considerar o jejum como um benefício para a saúde.



Há muitas coisas para saber mais sobre o jejum. À medida que envelhecemos, ouvimos muito sobre o jejum que não sabemos quais são reais e quais não são. Mas há muitas razões para considerar o jejum como um benefício para a saúde.

O corpo é uma coisa incrível, pois se livra das toxinas que se acumularam em nossos estoques de gordura ao longo dos anos.

Ele também se cura, repara todos os órgãos danificados durante um jejum. E, finalmente, há boas evidências para mostrar que o jejum regulado contribui para uma vida mais longa.

No entanto, muitos médicos alertam contra o jejum por longos períodos de tempo sem supervisão. Atualmente, ainda existem muitos médicos que negam todos esses pontos e afirmam que o jejum é prejudicial à saúde e têm evidências para apoiar suas declarações. Isso é porque o jejum ainda é considerado apenas a simples privação do corpo, o alimento tão necessário.

A ideia de privar um corpo daquilo que a sociedade passou a ver como essencial para nossa sobrevivência, a fim de curar, continua a ser um tópico de controvérsia.



Não esqueçamos, no entanto, que a eficácia do jejum ainda depende de nós mesmos.

Como encaramos o jejum e por que o jejum ainda desempenhará um papel importante na determinação do sucesso do jejum que acabamos de fazer.

Em suma, a razão pela qual jejuamos pode ser sobre redução de peso, melhoria da saúde ou cura do corpo. Independentemente do motivo, o jejum não deve ser assustador e o importante é que desfrutemos e relaxemos enquanto jejuamos.

Deve ser uma experiência significativa para nós.

Então, é melhor pegar a caneta e planejar um novo e saudável!



Bon Appétit

Desvendando os Segredos da
Perda de Peso Jejuando