

СОВМЕСТИМОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

1. группа. Крахмалистые овощи (углеводы), употребляемые вареными: картофель, морковь, свекла, тыква и т.д.

2. группа. Хлебобулочные изделия и крупы (углеводы)

3. группа. Овощи, обычно употребляемые вареными (не крахмалистые): шпинат, спаржа, капуста и др.

4. группа. Зеленые овощи. употребляемые сырыми (не крахмалистые): салат, огурцы, редис, лук, крапива, щавель и др.

5. группа. Белковые продукты: мясо, яйца, молоко и его производные, орехи, бобовые.

6. группа. Сладкие ягоды и фрукты: цитрусовые, кислые яблоки, груши, слива, черная смородина, клюква и др.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

I вариант		2 вариант	
6 час.30.мин	- яблоки (тертая морковь)	---	
7 час	- чай, каша, большой салат	салат из капусты с яблоками, каша	
10 час.	- чай, творог со сметаной	кефир	
12 час.	- чай, яблоко (1-2 шт)	чай, апельсин (яблоко)	
13 час	- овощной суп, мясо (рыба, яйца) с овощами	овощной суп, котлеты с овощами	
16 час	-----	чай, тертая морковь	
17 час	- каша с маслом	-----	
18 час	- овощное рагу	яблоко, курага	
19 час	-----	творог со сметаной	
22 час	- кефир (200 гр.)	кефир (200 гр.)	
3 вариант		4 вариант	
9 час.	- салат: зел. горошек, квашенная капуста или другие овощи, кофе черный	яичница (2 яйца, жаренных на растительном масле), салат из свежих огурцов, кофе черный	
12 час	- творог обезжиренный (100 гр.), чай	то же	
15 час.	- борщ вегетарианский (0,5 порц) бефстроганов (100 гр.) с тушеной морковью, компот из яблок	салат из помидор или огурцов, щи зеленые, голубцы с мясом (150 гр.), яблоко (100 гр.) или другие фрукты, ягоды, арбуз (200 гр. мякоти).	
17 час.	- яблоко, отвар шиповника	арбуз (200 гр. мякоти).	
19 час	- рыба, отварная (100 гр.), капуста цветная, чай	то же	
на ночь	- кефир 1 стакан	то же	

1) Мясные - 300 гр. отварного мяса без соли. 2) Творожные - 400 гр. творога с 3 стаканами кефира или кофе с молоком (без сахара). 3) Фруктовые (яблочные, арбузные и др. - 1 кг. 4) Простоквашные или кефирные (до 2 литров в день. 5) Молочные - 5-6 ст. или 300 гр. сметаны. 6) Пища готовится без соли, досаливается в еду до 5 гр. соли в сутки. Разгрузочные дни (до 3-х раз в неделю). Употребление жидкости ограничивается до 1,5 л. в день.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСЛЕ СЕАНСА

1. Перекусывать 7-8 раз в день, даже при отсутствии аппетита. Не голодать!!!
2. Регулярный стул 2 раза в сутки.
3. В один прием есть одну пищу или в правильном сочетании.
4. Пить жидкости и напитки до еды.
5. Добавить в пищу столовую ложку уксуса (лучше яблочного) по 1 столовой ложке три раза в день
6. В течение 8 недель не употреблять алкоголь.
7. Работать с зеркалом
8. Четко осознавать желаемую цель.(Надписи на холодильнике)
9. Для ускорения обмена веществ в организме использовать горячие камни.
10. При еде держать ложку или вилку в левой руке.