

Dieta do Dr. Albert T W Simeons

Aplicar o conteúdo de uma seringa sem agulha sublingual, ao despertar, do 1º ao 37º dia

APÓS A APLICAÇÃO NÃO FALAR NEM ENGOLIR POR 2 MINUTOS (MARCADOS)

1º E 2º DIAS

Coma abundantemente, O DIA TODO comidas bastante gordurosas, porém pobres em carboidratos.

3º ao 40º DIA

Desjejum:

1 copo d'água(boa) com suco de 1 limão espremido com ou sem gelo.

1 maçã com a casca OU 6 morangos

Almoço:

1 bife 100 gramas (quando cru) de peixe, frango ou vaca.

Uma porção de legumes (escolher um desses apenas: ESPINAFRE, ALFACE, REPOLHO, ASPARGOS, CHICÓRIA) .

Temperos: pimenta do reino, flor de sal, cebola e limão(somente)

Chá da tarde

: 1 copo de chá verde sem açúcar + uma maçã com casca

Jantar

: idem almoço

41º ao 60º DIA

Retornar aos poucos à alimentação recomendada no site do Dr. Naif Thadeu, até instituí-la por completo.

61º dia em DIANTE: alimentação livre de acordo com a consciência de quem já sabe como comprar alimentos, porém com liberdade para cometer erros alimentares quando socialmente se fizer necessário.

Beba no mínimo 10 copos d'água (boa) por dia fora das refeições.

Não faça nenhuma atividade física durante o tratamento.

Faça uma tabela de 2 colunas (data/peso) e envie diariamente para o e-mail do seu médico

Não use cosméticos com bases gordurosas e filtros solares somente físicos

Não use vasilhas plásticas, nem produtos com flúor ou cloro