

DIETA ALIMENTAR (Sugestões) * Uso por conta e risco.

➤ **COMPLEXO VITAMÍNICO** : Cápsulas com complexo de vitaminas : A, B, C, D, E, Z .

➤ **LANCHE DA MANHÃ** :

- Frutas : Maçã; Banana; Uva; Melancia; Entre outras.
- Cereais : Aveia; Cereal de Milho; Flocos de Arroz.
- Tubérculos : Batata; Cenoura; Beterraba.
- Leite com 1 colher de Mucilon.
- $\frac{2}{3}$ Xícara Café com 1 colher de café de açúcar.
- 2 Pães de forma torrados, ou, biscoitos do tipo “Cream and Cracker” ou Maizena ou Maria ou 3 bolachas recheadas.
- Iogurte.

➤ **ALMOÇO E JANTAR** :

- REFOGADO de Verduras / Legumes com 1 pitada de Sal em uma panela antiaderente : Abobrinha italiana; Inhamé; Espinafre; Pepino; Arroz e Feijão : 1 colher e pouca quantidade; Cenoura/ Beterraba; Batata; Tomate; Mandioca.
- Frutas : Banana; Maçã; Pêra; Laranja; Limão; Abacaxi; Uva.
- Suco de Frutas : Limonada (Sazonalmente); Suco de Laranja; Abacaxi; Maçã e Banana, tudo isso com Hortelã.
- $\frac{2}{3}$ Xícara de Café depois do almoço com 1 colher de café de açúcar.
- 1 proteína animal em pouca quantidade.
- De vez em quando massa de trigo no almoço e jantar em pouca quantidade.

➤ **LANCHES** :

- 2 Pães de forma torrados, ou, biscoitos do tipo “Cream and Cracker” ou Maizena ou Maria ou 3 bolachas recheadas.
- Frutas : Banana; Maçã; Laranja.
- Leite com Mucilon.
- Suco de Frutas : Limonada (Sazonalmente); Suco de Laranja; Abacaxi; Maçã e Banana, tudo isso com hortelã.
- Iogurte.
- Castanhas.

➤ **SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS** :

- Bicicleta.
- Caminhada.
- Localizada : Abdominal, Biceps, Triceps.
- Alongamentos.
- Cooper Corrida.
- Natação.
- Dança com músicas.

BÔNUS :

Para controlar a Hemorroida (veia do ânus dilatada)

Comer 1 vegetal berinjela flambada na panela no fogo no vinagre durante 1 semana todo dia. Depois essa hemorroida vai estourar ao defecar no vaso sanitário e sair o sangue ruim. Limpe o ânus com água fria na ducha higiênica quando isso acontecer e limpe apalpando o ânus com papel higiênico com cuidado retirando o excesso de sangue e água, jogue esse papel sujo na lixeira.