



Para uso diário
O PODER

da alimentação **SAUDÁVEL**

Alimentação ideal para treinos físicos

Receitas naturais para tratamentos estéticos

Mais de 1.500 receitas curadoras de forma prática para o dia dia

Prefácio

A medicina evoluiu muito nesses últimos anos, e a base de estudo para busca de curas sempre foi baseada no que a natureza nos oferece, afinal cada vez mais o ser humano está buscando uma vida mais longínqua e saudável.

O uso dos alimentos, com intuito de curar e desenvolver uma boa saúde, é fundamentado em estudos de médicos e cientistas do mundo todo, que se dedicaram a estudar as virtudes e os efeitos positivos do que a natureza nos oferece e muitas vezes facilmente encontrado em uma gôndola de mercado.

Tenho certeza que todo mundo já ouviu a expressão: tal alimento serve como antibiótico, ou, tal alimento é um ótimo anti-inflamatório ou até mesmo o benefício de alguns alimentos e plantas que estimulam o seu organismo para um melhor desenvolvimento, e claro que trouxemos receitas maravilhosas para cuidados estéticos. Afinal isso tudo é sim, a mais pura verdade, de tempos em tempos descobrimos cada vez mais e mais, utilidades curadoras e inovadoras dos nossos alimentos e plantas, e foi baseado nesses fundamentos que esse ebook nasceu.

O nosso Ebook **O poder da alimentação saudável**, traz um catálogo de soluções naturais para enfermidades de A-Z com explicações de fácil compreensão, e receitas de tratamentos que você pode encontrar facilmente até mesmo na gôndola de um mercado, receitas práticas, com fundamentos científicos e medicinais. E decidimos não parar por aí, trouxemos receitas práticas para estimular o seu treino físico, dicas essenciais para uma boa saúde e claro, para completar, receitas naturais para tratamentos estéticos, com certeza um dos livros mais completos da atualidade.



The page features decorative borders of fresh produce. The top left corner shows a cluster of dark blueberries, a slice of green kiwi, and a red cherry. The top right corner displays several small yellow potatoes and green peas. The bottom edge is a wide, colorful border containing a variety of items: a bunch of green asparagus, a red tomato, a green pepper, a white onion, a red onion, a yellow squash, a green bell pepper, a red bell pepper, a basket of strawberries, a bunch of green grapes, a bunch of purple grapes, a slice of kiwi, a slice of orange, a slice of lime, a whole pineapple, and a slice of pineapple.

Prefácio

O poder da alimentação saudável é o ebook ideal para você que busca prevenir e combater enfermidades com receitas naturais, ter uma vida mais saudável, de forma rápida, intuitiva e explicativa. E o melhor, usar este ebook sempre que precisar, sendo um guia prático para consultas frequentes. Gostaríamos de salientar, que é sempre indicado um diagnóstico médico, principalmente para casos mais graves, os alimentos são um fortíssimo aliado para o seu bem estar. Espero que gostem!

Índice

Prefácio	2
Explicando algumas técnicas	6
Alimentos sugeridos regularmente	9
Falta de apetite	12
Amamentação	14
Prevenir doenças do coração	18
Receitas estéticas naturais	20
Receitas para treinos físicos	23
O poder curador dos alimentos	29
Ajudando o seu organismo	30
Receitas práticas para doenças de letra A	37
Receitas práticas para doenças de letra B	58
Receitas práticas para doenças de letra C	65
Receitas práticas para doenças de letra D	86
Receitas práticas para doenças de letra E	91
Receitas práticas para doenças de letra F	104
Receitas práticas para doenças de letra G	109
Receitas práticas para doenças de letra H	117
Receitas práticas para doenças de letra I	124
Receitas práticas para doenças de letra L	131
Receitas práticas para doenças de letra M	134
Receitas práticas para doenças de letra N	141
Receitas práticas para doenças de letra O	145
Receitas práticas para doenças de letra P	149
Receitas práticas para doenças de letra Q	156
Receitas práticas para doenças de letra R	157



Receitas práticas para doenças de letra S 162
Receitas práticas para doenças de letra T 168
Receitas práticas para doenças de letra U 173
Receitas práticas para doenças de letra V 176
Receitas práticas para doenças de letra X 180
Agradecimentos finais 181



Técnicas

*** DIETA ESPECIAL ***



No decorrer desse E-book, você irá se deparar com algumas receitas que chamamos de **Dieta Especial**, ou seja, sugerimos a limitação e ênfase para um determinado alimento.

A ideia da **Dieta Especial** é que seu organismo absorva substâncias específicas do alimento. No decorrer desse processo que tem duração máxima de 15 dias, você irá dar exclusividade para o alimento sugerido. Você irá se alimentar somente daquele alimento em umas das suas refeições diárias, sugerimos que escolha entre o café da manhã ou o jantar.

Essa ação normalmente é sugerida 3 vezes por semana, afim de manter o melhor balanceamento do seu organismo.

Gostamos de salientar que você está em um processo curativo, então evite alimentos que não são benéficos para o seu corpo, como industrializados, congelados, biscoitos, etc. O fundamento de uma alimentação saudável é aproveitar ao máximo toda a riqueza de nutrientes curadores que os alimentos podem nos oferecer.

Então sempre que precisar relembrar os passos, volte até essa página e confira se está fazendo da maneira correta.

PONTOS A SE LEMBRAR:

1 – Dieta especial: Escolha o alimento que mais gosta, durante o processo ele será sua refeição exclusiva.

2 – A dieta especial tem duração de: 3 vezes por semana e no máximo 15 dias.

3 – O processo curativo requer disciplina, então evite produtos industrializados e preze por uma alimentação saudável.

4 – Sempre que houver quaisquer dúvidas, procure o auxílio de um profissional da saúde.