

01

Pulmonar

Fabiola de Ferrer





14 Pasos

1. Visualización
2. Tonicos
3. Hablando de Desayuno
4. Jugoterapia
5. ¿Qué debes de comer?
6. Postre
7. ¿Qué Cenar?
8. Recomendaciones
9. Haz ejercicio
10. Cepillado en Seco
11. Sopa Antigripal
12. Hidroterapia
13. Aromaterapia
14. Fitoterapia

- Este Programa No pretende de ninguna manera ocupar el lugar de su médico. Las enfermedades pulmonares son asunto serio y cualquier intento para tratarlas debe hacerse bajo supervisión médica.

Visualización

REPITE DURANTE EL DÍA: “ESTOY ALIMENTÁNDOME PARA SER SANO, LE ESTOY DANDO LO MEJOR A MÍ CUERPO, A MÍ MENTE Y A MÍ ESPÍRITU.

y esto te llevara a tener control de tu mente y de tu cuerpo.” Y créelo, porque esto es verdad. Yo lo hago!!! :)

Vamos ahora al punto 2

01



Plan de Alimentación

1. Al amanecer "Tónico"
2. Desayuno "Plato de Fruta"
3. Medio día "Jugoterapia"
4. Comida
5. Media Tarde "Jugoterapia"
6. Cena
7. Antes de Dormir "Tónico"

Procura hacer tus comidas manteniendo 2 a 3 horas entre cada una de ellas.

02

Hablando de Tónico



AYUNAS

2 cta de miel pura de abeja
3 limones con cáscara
5 cm de jengibre.
Colar y beber



ANTES DE DORMIR

1 pepino con cascara
2 hojas de acelgas
jugo de 3 limones
licuar y tomar sin colar



RECUERDA

Estos tónicos son para subir el sistema inmune y ayudar al sistema respiratorio

03

Hablando de Desayuno

CONSUMIR TODA
LA FRUTA DE
TEMPORADA

Fabiola de Ferrer/Pulmonar



PERO.....

No hay que mezclar por el momento fruta.

Si tiene más hambre de fruta dar a solicitud

04

Fabioola de Ferrer/Pulmonar



Jugoterapia (mañana)

- 1/2 piña miel pequeña con todo y centro. Y 2 varas de apio
- 2 toronjas (exprimir todo y beber sin endulzar)

04

Jugoterapia tarde

Fabiola de Ferrer/Pulmonar



RECOMENDACION

Alternar estos jugos.

JUGO 1

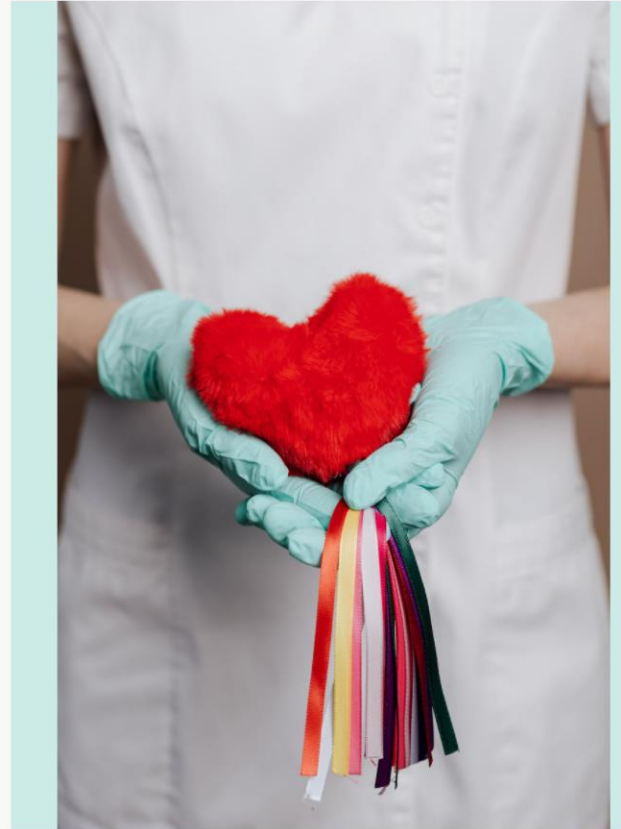
1 pepino con cáscara
2 varas de apio
1/2 cebolla blanca

JUGO 2

3 zanahorias
2 varas de apio
5 hojas de espinaca
1 puñado de perejil

Qué comer

Te sugiero llevar el Desayuno, más la comida y la cena (si es que llegas). Así como 2 colaciones de Verduras que puedes intercalar entre las comidas.



05

05

Te dejo ■ ejemplos de Comida que puedes realizar. Repite cada uno a la semana.

COMIDA 1

3 tazas de lechuga con 2 zanahorias rayadas 1 cda de semillas verde de calabaza. Para condimentar haz una vinagreta de aceite de oliva con el zumo de medio limón, sal y pimienta. Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera o recipiente grande y sirve con la vinagreta. Agrega 1 taza de arroz integral

COMIDA 2

3 tazas de espinacas, poner 2 cucharadas de nuez, y agregar 1 cda de queso de cabra. Aderezar con moztaza y miel. además

1 taza de frijoles con jitomate, cebolla picada y aderezada con el jugo de 1 limon. Puedes agregar 1 taza de frijoles

COMIDA 3

Corta en cuadro 2 piezas de Zanahoria, con 2 pepinos y 1 pimiento morron. Añade 1 taza de quinoa previamente hervida con 1.5 vaso de agua, cuando ya este se escurre y se le agrega las verduras cortadas aderezadas con aceite de oliva, sal y pimienta.

COMO POSTRE, UNA ONZA DE CHOCOLATE OSCURO (DARK CHOCOLATE) AL 70 O MÁS % DE CACAO, DESPUÉS DEL ALMUERZO.

Las oleaginosas (almendras, nueces, etc.) debes comerlas $\frac{1}{4}$ de taza todos los días.

TE HARÁN ESTAR SACIADO, TE QUITARÁN LOS ANTOJOS Y DESESPERACIÓN POR LA COMIDA.

Estos alimentos (aguacate, aceite de olivo virgen, aceite de linaza, almendras, cacahuates, nueces, chocolate oscuro) .

07

La Cena

Despues de la sopa antigripal, se le puede dar una ensalada, zanahorias ralladas, pepinos con limon.





Recomendación

EVITAR DAR CHOCOLATES, ENDULZANTES ARTIFICIALES, CARNE ROJAS, FRITURAS, PAN, TORTILLAS, TODO LO INDUSTRIALIZADO.

Consume mucho limon



08

Fabiola de Ferrer/Pulmonar

09

Fabiola de Ferrer/Pulmonar



Haz ejercicio

Debes hacer ejercicio por lo menos 4 ó 5 días a la semana por 20 a 30 minutos, sino lo puedes hacer de corrido, lo puedes hacer en intervalos de 10 ó 15 minutos, dos o tres veces durante el día, no importa la hora, lo que importa es que hagas ejercicio.

CEPILLADO EN SECO

Tienes que eliminar toxinas a través de la piel. Debes de realizar el Cepillado en Seco, junto con respiraciones Profundas. Todo en Dirección al Corazón



10

Sopa Anti-Gripal

6 jitomates
1/2 poro en juliana
1/2 cebolla morada en juliana
4 dientes de ajo
1 chile de arbol (lo que pueda aguantar de picante)
1 litro de caldo de vegetales
4 cdas de vinagre de manzana
sal de Mar
Pimienta al gusto

indicaciones

Corta los jitomates en rodajas y llevalos a calentar en un sartén, cuando ya estén llevalos a la licuadora con la mitad del caldo de vegetales.

En otra olla acitrona la cebolla junto con el chile de arbol y poro. Cuando estén agrega la mitad del caldo de vegetales, dejalos hervir 1 o 2 minutos. Despues agrega la otra parte del caldo con el jitomate. Al final agrega los ajos y rectifica el Sazón. Puedes agregar limón.

Consumir 2 horas antes de dormir.

11

- **Al despertar**

Vaporización de Eucalipto.

- **Antes de Dormir**

Vaporización de Menta

Instrucciones

Calienta agua para hacer vaporización, cuando ya este hirviendo apaga el fuego y agrega las hojas. Realiza las vaporizaciones por 10 minutos





Fitoterapia

14

Usar Fenogreco. Para lo cual hay que revolver una pequeña cucharada de polvo en una taza de agua que se pone a hervir, pudiendo agregar un poco de miel de abeja.



Gracias!

TE DESEO LA MEJOR DE LAS
BENDICIONES PARA QUE MUY
PRONTO PUEDES ESTAR GOZANDO DE
COMPLETA
SALUD. MEJORATE PRONTO

Fabiola de Ferrer/pulmonar



Da Click para entrar a mis redes sociales