

SE SEU PESO FOR ABAIXO DO NORMAL

1) Consuma alimentos nutritivos, tais como amendoim, castanhas, feijões, lentilhas, grão-de-bico, ervilhas, peixe assado ao sol, soja, azeitonas verdes, sementes de girassol, nozes, coco, abacate, melão, aveia de galinha de quintal, leite de cabra, batata doce, arroz integral, ameixa seca, bananas, inhame, milho, trigo e uvas. Usar, também, pão integral com bastante manteiga de fazenda.

2) Adote uma alimentação rica em carboidratos e proteínas, comendo no desjejum bananas, abacate, mamão, mingau de cereais, batata-doce ou cuscuz com óleo de amendoim, iogurte natural ou um punhado de castanhas, ou nozes, ou duas colheres de farinha proteica indicada para seu tipo de sangue.

3) O cardápio no almoço deve ser composto de saladas cruas de verduras ou hortaliças com shoyu e azeite de oliva, arroz integral ou macarrão, também integral, ensopados de legumes verdes e amarelos cozidos ao vapor, milho cozido com castanhas ou feijão preparado com nata de leite. Comer, também, azeitonas verdes nas três refeições e duas colheres de farinha proteica indicado para seu tipo de sangue.

4) O jantar deve ser composto de uma variedade de fruta ácida ou semi-ácida, pão integral ou torradas, ou bolachas de sal e água. No inverno, recomenda-se tomar sopas caseiras, engrossadas com cenoura, ervilha e outros cereais ou vegetais frescos.

5) Nos intervalos das refeições, beba muita água, na proporção de 6 a 8 copos/dia, como também, tome sucos de verduras ou de frutas frescas. Coma devagar. Mastigue bem os alimentos. Evite alimentos preparados com farinha branca, como pão branco, bolos, macarrão, etc. Tais alimentos farão você sentir-se cansado (a), e lhe darão muita adiposidade, o tipo de aumento de peso que você não deseja (as gorduras localizadas, as celulites, a obesidade, o queixo duplo etc).

6) Como suplementação diária de vitaminas, use o Complexo B, Levedo de Cerveja, e coma sempre tâmaras, figos, nozes, amêndoas e queijo (bem mastigados).

7) Use alimentos ricos em cálcio e iodo, tais como leite de cabra, nabo, couve, salsa, chicória, caju, jenipapo, castanha-do-pará, nozes, agrião, alfafa, cebola, aipo, alcachofra, alho, cenoura, aspargo, espinafre, fava, rabanete, tomate, pêra.

8) Pratique exercício físico toda manhã, ao despertar, com regularidade.

9) Evite qualquer depressão mental ou explosão emocional. Procure manter-se calmo (a), Sereno(a) e despreocupado (a). Esteja sempre tranqüilo(a) e não permita que nada perturbe sua boa disposição. Aprenda a relaxar-se.

10) Siga as orientações contidas no livro de minha autoria - **Saúde Plena - Guia Prático** - e nunca mais você gastará dinheiro desnecessário com médico, terapeuta ou internamento hospitalares. Evite os alimentos que não são recomendados para o seu tipo de sangue.

CARDÁPIOS RICOS EM CALORIAS

Desjejum - 1 copo de suco de laranja com tomate; aveia com creme de amendoim; 2 ovos mexidos; ou omelete de ovos; torrada e manteiga de garrafa, ou iogurte natural com mel e pão integral.

Almoço - 1 copo de suco de abacaxi ou de uvas frescas; peixe grelhado ou assado ao sol; ensopados de legumes verdes e amarelos; purê de mandioca ou macaxeira; duas colheres de farinha proteica e 1 copo de leite de cabra.

Jantar - Sopa de feijão batido em liquidificador com cebola engrossada com cenoura e abóbora; bata assada ao forno com manteiga; uma fatia de pão integral com manteiga, e 1 copo de leite desnatado.

Merendas - Comer entre as refeições 2 colheres da seguinte mistura: 1 copo de melão ou mel, 6 colheres de Levedo de Cerveja, 4 colheres de germe de trigo, 2 colheres de extraído de soja, 1 colher de marapuama-pó, 3 colheres de farinha de aveia e $\frac{1}{2}$ colher de guaraná em pó. Misturar tudo e conservar num frasco.