

Curso

C**MER BEM**

PARA VIVER MELHOR



Prof. Carlos Henrique

Questionário

1. Regularidade:

a) Quantas refeições devemos fazer ao dia?

b) Qual melhor horário para tomar água?

2. Quantidade:

a) Quanto um adulto deve comer em média por refeição?

b) Qual a importância de ter diversas cores e variedades na alimentação?

3. Temperatura:

a) Quais alimentos alteram a temperatura dos intestinos, causando a febre interna?

4. Qualidade:

a) Quais os melhores alimentos para a saúde?

5. Combinação:

a) Qual a importância de saber combinar os alimentos?

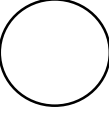
6. Mastigação:

a) Na mastigação temos a primeira etapa da digestão, se essa etapa for negligenciada quais as consequências?

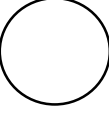
7. Eliminação:

a) Se comemos 3 refeições ao dia, quantas vezes deveríamos defecar todos os dias?

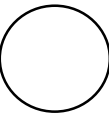
Desafios

 DIA 1: Tomar no mínimo 2 litros de água no dia. Comer apenas 3 refeições.

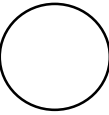
Pode tomar 4 copos de 250 ml de manhã e 4 copos a tarde. Entre uma e outra refeição deve-se observar entre 5-6 horas de intervalo.

 DIA 2: Reduzir a quantidade de alimento, comer uma salada de 4 cores.

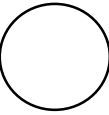
Sugestão de cores: Branco (pepino ou cebola), Verde (Alface, Repolho, Couve ou Brócolis), Roxo (Beterraba, Cebola roxa ou repolho roxo)

 DIA 3: Comer sem Beber água, evitar os industrializados

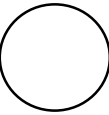
Beber água 30 minutos antes e duas horas depois das refeições, evite usar alimentos industrializados neste dia.

 DIA 4: Comer 100% ou 80% de Cru. Plantar algum alimento.

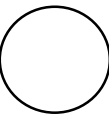
Neste dia deve-se comer em grande quantidade os alimentos crus. Também sugerimos que plantem na sua casa algum artigo alimentar ou medicinal como por exemplo: Coentro, Hortelã, Cebolinha, Tomate cereja, Babosa, Capim Santo etc.

 DIA 5: Salada de Frutas com a combinação ideal

Neste dia deve-se fazer uma salada de frutas com a combinação ideal e comer em uma das três refeições. Sugestão: Banana + Maça + Mamão + uva passa + granola + Mel (opcional) + granola + só um pouco de leite de coco caseiro (opcional).

 DIA 6: Mastigar bem nas refeições

Mastigue bem seu alimento em todas as refeições

 DIA 7: Semente do gergelim

Adicionar 3 colheres de gergelim cru com casca em duas refeições.