

Método

C . M . A

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 10

Conhecendo O Templo Da Alma | Parte 2

Saúde Física:

1-Alimento

2-Repouso

3-Movimento

4-Suplemento

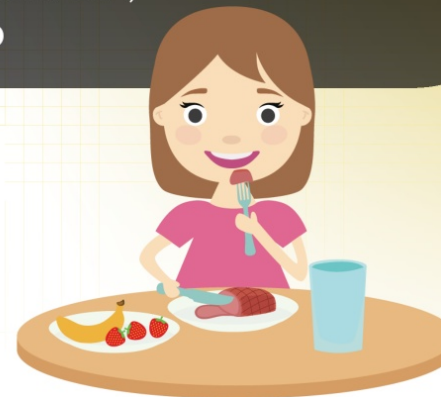


Como me **ALIMENTAR** ?



“Comer com **FOME**,
até **SACIAR**, da
QUALIDADE certa”

"Hara Hachi Bu",
Confúcio



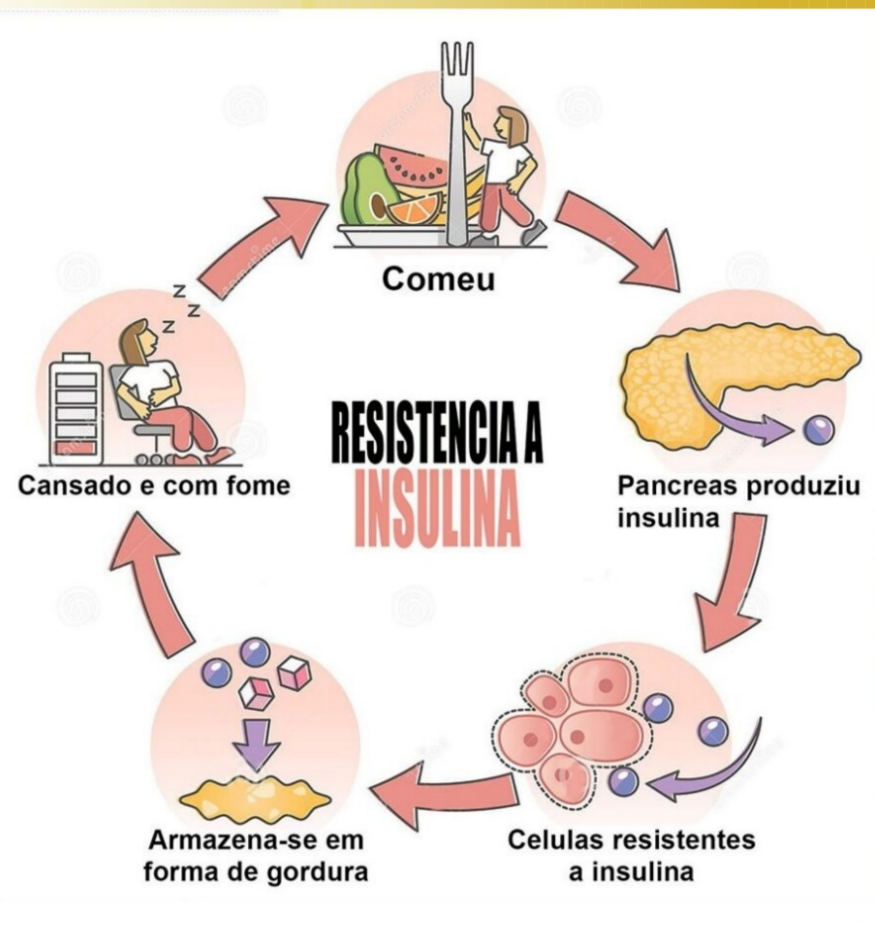


Necessidade



- Vício / Desequilíbrio emocional
- Abstinência

FOME x VONTADE DE COMER



Como acabar com esse ciclo?

- Atividade física
- Jejum
- Low carb/cetogênica



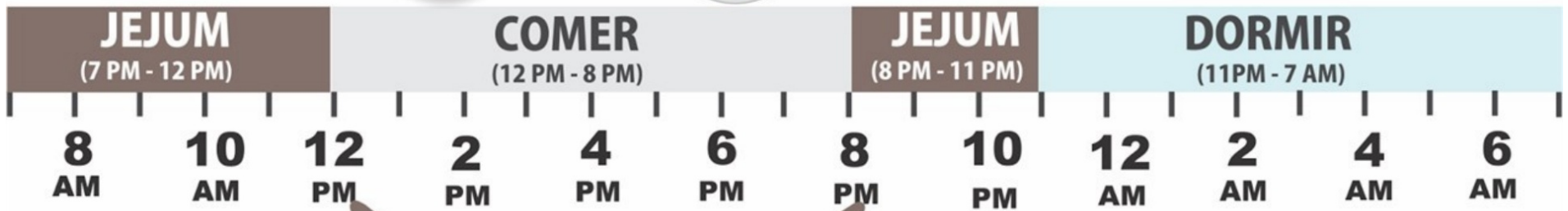
“Dieta” do Jejum Intermitente

- Aumento de **clareza mental** (paciência, Ansiedade, memória, foco..)
- **Desintoxicação** intestinal (Doença Autoimune, Câncer, Alergias, Imunidade, acne..)
- Reduz níveis de **insulina** (Triglicérides, Diabetes, Alzheimer, emagrecimento,SOP..)
- Melhora de **rendimento** atividade física (sangue no músculo)
- **Regeneração** de tecido e anti **envelhecimento**.
- **Compulsão** alimentar.

PROTOCOLO 16/8

"Comer de manhã: NECESSIDADE ou HÁBITO?"

2 REFEIÇÕES



**ALIMENTADO
8 HORAS**

**NÃO ALIMENTADO
16 HORAS**

QUAIS ALIMENTOS **COMER** E QUAIS **EXCLUIR** ?

- PROTEÍNAS DE BOA QUALIDADE
- CARBOIDRATOS COMPLEXOS
- GORDURAS DE BOA QUALIDADE
HIDRATAÇÃO
- COMER FRUTAS
- SAL INTEGRAL
- STÉVIA/XILITOL
- CONDIMENTOS
- CHÁS/ CAFÉ /SUCO VERDE

- GLÚTEN/CARBOIDRATOS REFINADOS
- LEITE DE VACA E DERIVADOS
- AÇÚCAR E ADOÇANTES ARTIFICIAIS
- ÓLEOS VEGETAIS
- INDUSTRIALIZADOS
- SAL REFINADO
- BEBIDAS ALCOÓLICAS
- SUCOS DE FRUTA
- TRANSGÊNICOS (MILHO/SOJA)

O Poder Da Água...

- DIMINUI LIMIAR A DOR
- EM CRISES ALÉRGICAS
- DIMINUI RESISTÊNCIA À INSULINA
- DIMINUI RUGAS
- MELHORA DESEMPENHO ATLÉTICO
- MELHORA CONSTIPAÇÃO
- CARGA ENERGÉTICA DA ÁGUA (MASARU EMOTO)



Amor



Obrigado



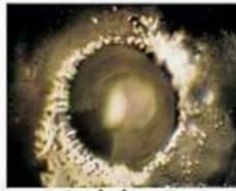
Apoio



Ódio

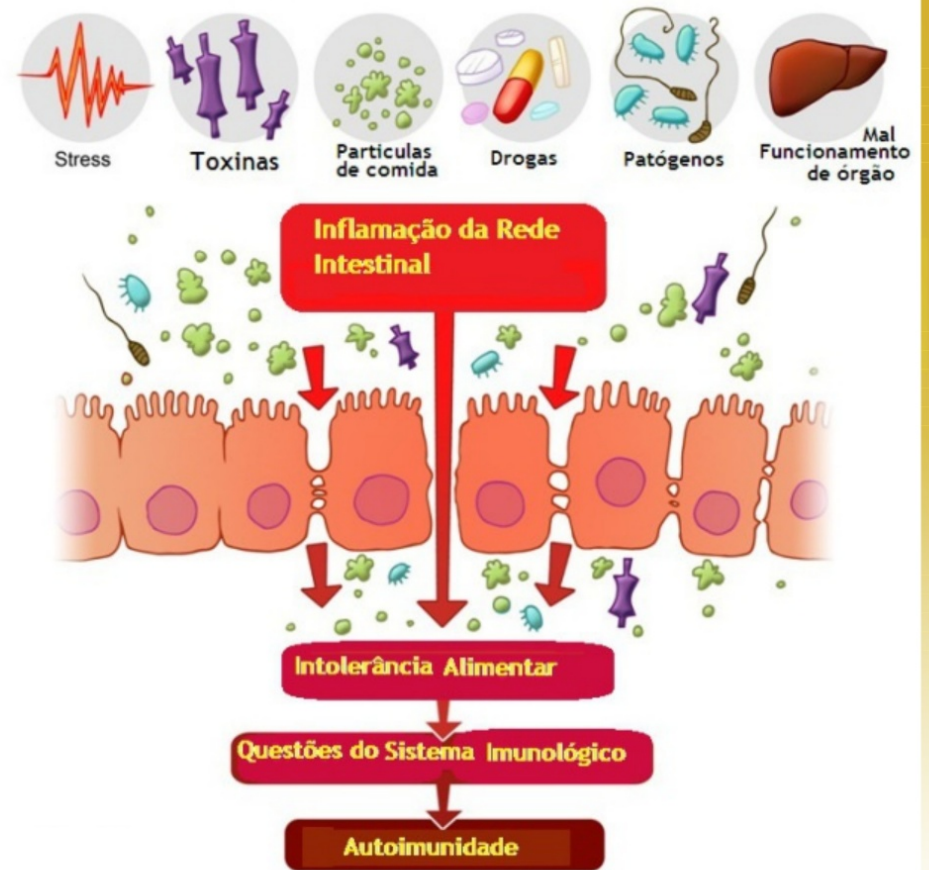


Palavras de Insulto

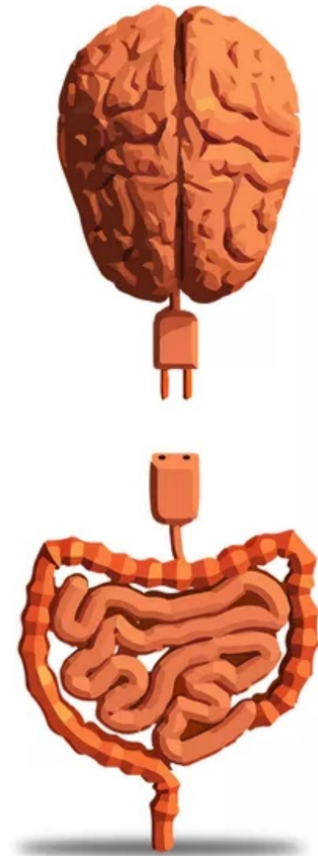


Maldição

PROGRESSÃO DO INTESTINO IRRITÁVEL



Método C.M.A



HIPOCLORIDRIA (FALTA DE ÁCIDO NO ESTÔMAGO)

