



## Esempio Giornata Tipo

Prima di intraprendere un regime vero e proprio ci sono delle tappe intermedie, ciò richiede un periodo di apprendimento. Detesto i piani alimentari eccetto per gli atleti, perché i piani non insegnano nulla, le persone lo seguono e si rinchiudono in quello schema invece di cercare in che modo stare meglio.

Come spiegavo, con più frequenza si mangia e più alimenti vegetali si mangia e più il gonfiore aumenta; quindi, bisogna trovare le quantità che danno benessere utilizzando le quantità che danno benessere; dovesse manifestarsi costipazione si possono fare estratti composti da 70% verdura, 20% frutta e 1-2 tuorli d'uovo crudi. Prima di arrivare a un regime vero e proprio, ci vorrà qualche mese ma questa non è una corsa contro il tempo o cercare di stare bene in un mese, questo non è possibile, bisogna studiare e intraprendere gradualmente cambiamenti nella vita a 360 gradi.

Ci sono tante cose che devono essere apprese, tanti cambiamenti nel modo di mangiare ma anche nel modo di vivere perché qualunque regime alimentare senza cambiare modo di vivere e pensare diventa quasi inutile.

Per cui, questo di sotto deve essere visto solo come esempio per costruire la propria alimentazione in questo momento, un primo passo e gradualmente implementare ciò che è necessario fare.

Idealmente dovremmo mangiare 2 massimo 3 pasti al giorno al massimo, anche meno se non si ha fame senza fare spuntini per non mettere in moto la digestione spesso durante la giornata. Se abbiamo fame tra i pasti vuol dire che stiamo mangiando pochi grassi animali (non proteine) e dobbiamo mangiarne di più. Ove necessario fare anche 1 volta la settimana 1 giorno intero di digiuno.... Se qualunque quantità di frutta o verdura dà fastidio allora passare agli estratti, dovesse essere necessario spiegherò come.

### **Metodi di cottura (sempre a fuoco lento):**

Padella  
Al forno  
Zuppe  
Slow cooking  
Umido

### **Da limitare (meno possibile)**

Frittura (solo in grassi animali)  
Piastra  
Griglia  
Brace



### **Colazione:**

1-2 cucchiaini di Burro o Burro chiarificato	- Grassi
Uova intere	- Proteine e grassi
Verdura cotta	- Frutta a basso contenuto di fruttosio

Le quantità devono sperimentarsi per vedere quale sia quella che da maggior benessere.

IMPORTANTE: Per cucinare usare grassi animali: burro, ghee, grasso d'anatra, sego, lardo, ecc.

### **Pranzo:**

Riso Jasmin/Patate	-Amidi pre-fermentati
Carne bianca con cartilagine, midollo e osso buco	-Proteine e grassi
Piccola quantità di verdure cotte in grasso animale o se fanno gonfiare la pancia estratto di verdure che mangeresti crude sotto forma di estratto 70% verdure (sedano, cetrioli, ecc.) e 30% frutta (mela o pera)	
Miscuglio vegetale	

IMPORTANTE: Per cucinare usare grassi animali: burro, ghee, grasso d'anatra, sego, lardo, ecc. usare diversi tipi di carne ai pascoli o pesce non d'allevamento e tre pasti la settimana aggiungere interiora a scelta (corella, fegato, cuore o altro)

### **Cena:**

Patate senza pelle	-Carboidrati
Carne bianca con cartilagine, midollo e osso buco	-Proteine e grassi
Piccola quantità di verdure cotte in grasso animale o se fanno gonfiare la pancia estratto di verdure che mangeresti crude sotto forma di estratto 70% verdure (sedano, cetrioli, ecc.) e 30% frutta (mela o pera)	
Miscuglio vegetale	

IMPORTANTE: Per cucinare usare grassi animali: burro, ghee, grasso d'anatra, sego, lardo, ecc...