

ITAFITO FITOTERAPIA

OMAIR SPOSITO

TERAPEUTA FITOTERAPEUTA HOLISTICO

REG. RDA 153878BR - CRTH 2714-23

Atendido: Sr.(a).



1-) Recomendação de restrição alimentar

- Não ingerir açúcar e seus derivados como doces, xarope de glucose, groselhas, etc. Use adoçante de stevia.
- Trigo e seus derivados como bolos, pães de todos tipos de trigo, biscoitos ou bolachas de trigo, maizena, amidos, etc. Provoca processo inflamatório gastro intestinal pelo glúten.
- Leite longa vida, light, desnatado, leite de saquinho, etc
- Refrigerantes de qualquer natureza, água saborizada, cervejas de qualquer natureza, pingas ou aguardentes de qualquer natureza, vinho só tinto seco.
- Farinhas ou amidos refinados de qualquer natureza (de milho, como fubá ou maizena, polvilho, de arroz, aveia, trigo, etc)
- Macarrão de qualquer tipo, de massa comum ou integral, miojo ou macarrão instantâneo de qualquer natureza, massas de qualquer tipo de farinhas refinadas.
- Substituir óleos vegetais de soja, milho, girassol, canola, por Azeite Virgem ou extra virgem, óleo de côco ou gordura animal de porco.
- Substituir arroz branco por arroz integral, cozido com uma colher de óleo de côco ou gordura de porco, 01colher de

farinha de linhaça e gergelim, tempero desidratado cebola, alho e salsa, sal integral ou sal rosa do Himalaia.

- *Substituir pães de farinhas processadas por cuscuz de floção de milho, batata doce cozida, ou ovos mexidos ou castanhas/nozes. Caso tenha atividade de grande esforço físico ou muita mobilidade sugiro uma fatia generosa de bacon assado em Air frayer como acompanhamento no café da manhã.*
- *Substituir café (que aumenta a ansiedade e fome) por chás da sua preferência, caso tome café, tomar apenas uma xícara de manhã e outra logo após o almoço, não tomar café após 14hs, pois provoca insônia.*
- *Substituir leite animal por leite vegetal de Painço, côco, castanhas, alpiste, etc.*
- *Substituir açúcar refinado ou cristal no período de adaptação por rapadura ou açúcar mascavo.*

3-) Recomendações terapêuticas muito importantes

- *Beber 0,035 ml de agua por quilo de peso corporal diariamente. Agua de côco é isotônica, única que pode substituir em parte a água potável.*
- *Coma saladas cruas antes do prato principal, ajuda na saciedade, coma salada de repolho temperada com azeite e vinagre de maçã, que é prebiótico, favorece a microbiota intestinal, coma pepino com casca, ajuda a tireoide funcionar melhor, coma salada de abobrinha Itália crua, excelente vermífugo.*
- *(Diabéticos ou Obesos). Faça jejum intermitente sempre que possível, coma mais proteína animal (carne) e ovos e mínimo de carboidrato complexo vegetal (brócolis, couve flor, cenoura, beterraba, inhame, batata doce, feijão, rabanete, etc).*
- *Desembrulhe menos e descasque mais, sua saúde agradece.*

- *Esta recomendação terapêutica alimentar não substitui as orientações do profissional Nutrólogo/Nutricionista especializado na patologia do atendido.*