



ORACION Y AYUNO

GUÍA DE NUTRICIÓN

Cómo preparar

- Consulte a su médico si está tomando algún medicamento antes de comprometerse con 21 días de oración y ayuno.
- Modifique el ayuno para respaldar sus objetivos de salud. También puedes ayunar desde dispositivos, redes sociales, bebidas sociales o cualquier cosa en la que normalmente dependas en tu vida diaria durante este ayuno.
- Concéntrate en la oración. Cada media hora, tómate un descanso de tu actividad y ora. ¡Durante esta temporada de oración y ayuno, asegúrese de dedicar tiempo diario a la Palabra de Dios! Recuerde, **ayunar sin oración es pasar hambre.**



ORACION Y AYUNO

GUÍA DE NUTRICIÓN

BEBIDAS

- **Agua destilada**
 - Extrae los desechos tóxicos del cuerpo.
 - El agua debe estar tibia, ni caliente ni fría.
 - Agrega una pequeña porción de vinagre de sidra de manzana al agua tibia, como si fuera té.
 - Beba 8 onzas. vasos de agua cada 30 minutos a una hora.
- **Tés de hierbas:**
 - Té de manzanilla: excelente para el sistema digestivo y molestias gástricas.
 - Té de menta: fantástico té para ayudar al hígado en sus funciones digestivas y desintoxicantes.
 - Té de rosa mosqueta: para las mujeres, el té de rosa mosqueta es rico en vitamina E natural y es esencial en el metabolismo femenino.
- **Jugos No Concentrados:**
 - Jugo de manzana sin filtrar: contiene un poco de fibra junto con vitamina C.
 - Jugo de Aloe Vera: alto en antioxidantes y tiene potentes capacidades curativas.
 - Jugo de Mosambi prensado en frío: contiene nutrientes vitales, minerales, fibra, antioxidantes y agua. También contiene ácido cítrico, que te mantiene lleno durante mucho tiempo.
 - Lea todas las etiquetas de los jugos. NO desea nada etiquetado como "Concentrado".



ORACION Y AYUNO GUÍA DE NUTRICIÓN

FRUTAS Y VEGETALES

- Utilice verduras y frutas crudas en lugar de cocidas. Las verduras y frutas crudas tienen enzimas y nutrientes vivos que son buenos para el cuerpo.
- Si tienes exprimidor ¡aprovéchalo!

LÁCTEOS

- Si debe consumir un producto lácteo, use yogur natural diluido, que es bueno para limpiar el revestimiento del colon. Otros productos lácteos contienen una enzima no digerible.

ALIMENTOS

- Nada de alimentos enlatados.
- Si debes comer pan, opta por pan integral, y eso sólo con moderación. Omita todo el pan de harina blanca, ya que se vuelve como pegamento en el colon.
- Evite los alimentos fritos.
- Evite el azúcar y la sal.