



Seconda settimana

INTRODUCI

- ✓ **Colazione adatta alla tua costituzione**
- ✓ **Masticazione consapevole**



COLAZIONE ADATTA ALLA TUA COSTITUZIONE

Questa settimana poni l'attenzione sulla tua colazione.

Cosa mangi al mattino appena sveglio?

Hai fame oppure avverti ancora la pesantezza della cena?

Com'è la tua bocca al mattino? Ti capita di avere gli occhi gonfi?

Ti senti attivo o carhuri molto lentamente?

Ciò che consumi al mattino condiziona pesantemente l'andamento della tua giornata:

- * Se consumi del cibo pesante e indigesto, ti sentirai gonfio e di malumore fino al pranzo e, indipendentemente dal tipo di pranzo, questa sensazione di pesantezza continuerà ad accompagnarti
- * Se mangi del cibo in eccesso e se mangi anche se non hai fame, questa spirale di fame apparente e di cibo in eccesso caratterizzerà tutta la tua giornata, rendendoti molto nervoso
- * Se fai colazione al bar con cibo spazzatura, questo sarà causa di tossine, muco e gonfiore
- * Se consumi molti zuccheri semplici, a metà mattina sarai stanco e svogliato
- * Se consumi molti carboidrati, acquisterai peso, ti verrà la cellulite e probabilmente avrai il colesterolo alto

Sulla base della tua costituzione, vediamo un po' come puoi modificare la tua colazione questa stessa settimana, arricchendola di nuovi sapori e soprattutto trasformandola in un potente strumento di lunga vita.

Porridge e crema Budwig

Se hai una **COSTITUZIONE FREDDA E DEBOLE**, con un peso nella norma o poco sopra o sotto la norma e con un intestino spesso troppo in movimento e tendente alla colite, allora quello che devi introdurre quotidianamente è il porridge, una crema di fiocchi di cereali arricchita da frutta secca e semi oleosi, spezie e grassi di buona qualità.

Immediatamente questa colazione tonificherà il tuo intestino e ti aiuterà ad arrivare al pranzo con una buona dose di energia e con meno pesantezza.

Trovi la ricetta base del porridge di cereali nel Ricettario di base di Energy Training, a pagina 28.

Dosa la quantità di fiocchi e scegli le spezie a seconda del tuo appetito e delle tue esigenze.

- * Se hai sintomi intensi di freddo, aggiungi sempre dello zenzero in polvere
- * Se hai spesso l'addome gonfio, aggiungi i semi di anice
- * Se avverti una certa pesantezza nella zona del fegato, con una tendenza all'alito un po' pesante, non ti dimenticare la curcuma
- * Se vuoi mantenere il peso e non desideri ingrassare, aggiungi solo un cucchiaino di olio extravergine di oliva o di olio di germe di grano e un cucchiaino di zucchero di cocco oppure integrale di canna
- * Se vuoi diminuire le calorie, non usare olio e dolcifica solo con la stevia
- * Se sei anemico, aggiungi un cucchiaio di datteri secchi a pezzettini o di albicocche secche e un cucchiaio di mandorle
- * Se hai bisogno di rinforzare gli occhi, aggiungi un cucchiaio di mirtilli secchi
- * Se hai la vescica sensibile e tendente alla cistite, aggiungi un cucchiaio di cranberries (mirtillo rosso americano)
- * Non dimenticare mai un pizzico di sale e, se hai i sintomi di una digestione lenta, non usare mai il latte di cereali nella preparazione, ma solo acqua

"Per leggere il resto, partecipa
al Programma di Trasformazione in 8 Settimane".