

Horario de comidas durante el programa

- Desayuno a las 8:00 a. m.: 32 onzas de batido de ayuda escolar Dr. Sears
- Almuerzo a las 2:00 p. m.: 32 onzas de batido de ayuda escolar Dr. Sears
- 6:30pm Cena: 8oz (mínimo) de agua Fría y 15 min. Caminar al aire libre.

Horario de comidas después de programa

- 8am Desayuno: A base de frutas (sin vegetales): 80% categoría verde, 20% categoría amarilla
 - Esto se refiere a comer de acuerdo al método de semáforo. Para más información por favor pregúnteme.
- 2pm Almuerzo: A base de vegetales (Sin frutas): 80% categoría verde, 20% categoría amarilla
- 6:30pm Cena: 8oz (mínimo) de agua Fría y 15 min. Caminar al aire libre.

Nota: Para un plan más detallado, utilice las Hojas de estilo de vida que tienen el cronograma completo. Haz una copia del espacio en blanco, complétalo y considéralo como tu copia maestra. Luego cópielo todos los días y verifique cada paso.

Programa

- **Preparación**
 - Acepte practicar el ayuno intermitente durante este tiempo teniendo solo 2 comidas al día con 5 horas de diferencia.
 - **Por favor elimine cualquier cosa que pueda estar creando estrés durante este tiempo.** Por favor, dáselo a Dios en oración y confía en que Él cuidará de ti.
 - **Perdona a otros que te han lastimado.** Si no estás dispuesto a perdonarlos por el poder del Espíritu Santo, no podrás ser perdonado ni podrás sanar (Mateo 6, Santiago 7).
 - **Pide perdón a aquellos a quienes has lastimado.** Este es un paso importante para asegurarse de que su cuenta esté clara ante Dios y que tenga una conciencia tranquila (Mateo 5:21-26, Éxodo 15:26).
 - **Perdónate por los errores del pasado,** después de haber hecho las cosas bien con Dios y con los demás. Dios solo quiere que lo tomes un día a la vez. ¡Él te ha perdonado y ha hecho nuevas todas las cosas! ¿Crees en Dios? ¡Entonces vívelo! (Apocalipsis 21:5, 2 Corintios 5:17, 1 Juan 1:9 – 2:6).
 - **Reclamar y memorizar una promesa de sanidad por día.** Esto es importante para aumentar tu fe (Rom 10:17).
- **Durante el Programa...**
 - **3 días de ayuno de agua.** Tomando su número de agua en oz (w#) en cada comida en lugar de la comida. Si se siente mareado, sustituya 8 oz de agua por jugo de granada con 1 cucharada de chía o linaza molida. Para la semilla de chía, déjela hidratar en el jugo de 5 a 10 minutos antes de tomarla. Si se siente constipado, sustituya el agua por jugo de ciruela pasa.
 - 27 días de 32oz de “Dr. Sears School Aid Smoothie”. Esto sería 32 oz por cada comida. Si es alérgico a alguno de los ingredientes, omítalos o solicite mejores alternativas.
- **Después del Programa...**
 - 1 semana después: reemplace su almuerzo con comida a base de vegetales (sin frutas): 80% categoría verde, 20% categoría amarilla
 - Ej.: Lechuga verde oscuro, brócoli, zanahorias ralladas, ensalada; con arroz y frijoles encima y aderezo casero.
 - Practique masticar con las manos libres.
 - Rote las verduras y los granos y observe cualquier reacción en su cuerpo. Si encuentra una reacción negativa, elimine ese elemento del menú.

- 2 Semanas después: Haz lo mismo con tu desayuno; A base de frutas (sin verduras): 80 % categoría verde, 20 % categoría amarilla
 - Practique masticar con las manos libres.
 - Rote las frutas, granos, etc. y observe cualquier reacción en su cuerpo. Si encuentra una reacción negativa, elimine ese elemento del menú.
- 3 semanas después: ¡Debería estar listo!
 - Por favor rote sus opciones tomando nota de cualquier reacción en su cuerpo. Si encuentra una reacción negativa, elimine ese elemento del menú.

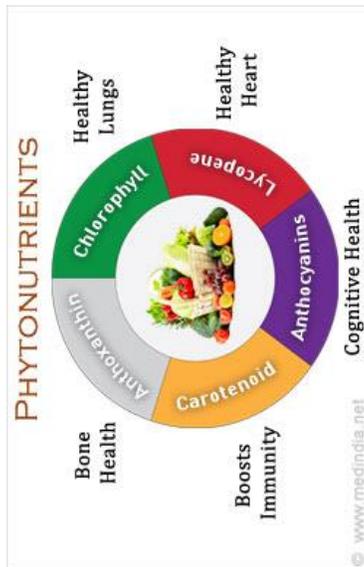
“Dr Sears School Aid Smoothie”

(Podría usarse para Meal on the Go)

Rinde 2 porciones de 32 oz por porción

Por porción: ~723 calorías, ~30 g de proteína, ~81 g de carbohidratos, ~34 g de grasa (principalmente omega 3) y ~21 g de fibra.

Calcio 234 mg (18%), Hierro 16 mg (88%), Potasio 1584 mg (34%)



- 3 tazas de leche sin lácteos (almendras, soya, recomendamos la marca West Soy) (vitaminas, minerales, proteínas+)
 - Debe ser libre de Gluten y sin Carrageenan, edulcorantes artificiales, colorantes, etc.
- 1 plátano verde (pre-probióticos)
- 1 plátano maduro (fuente de energía)
- 1 taza de arándanos congelados (antioxidantes)
- 1/2 taza de cada una de sus frutas favoritas, congeladas (p. ej., fresas orgánicas, papaya, mango) (vitaminas y minerales)
- 2 cucharadas. aceite de lino o 1/2 taza de harina de semillas de lino (recién molidas, por favor) (Omega 3, fitonutrientes, fibra)
- 4 onzas de tofu (proteína+)
- 2 cucharadas. mantequilla de almendras (proteínas, grasas)
- 1/2 aguacate de California (grasas, fitonutrientes, vitaminas)

Nota: Esta receta hace 64 oz, la comida para todo el día. Consérvese en un lugar fresco o en un recipiente térmico.

“Y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna de estas enfermedades eliminaré. sobre ti, que traje sobre los egipcios; porque yo soy Jehová tu sanador.” Éxodo 15:26

“Bendice, oh alma mía, a Jehová; y todo lo que está dentro de mí, bendiga su santo nombre. Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides todos sus beneficios: Quien perdona todas tus iniquidades; quien sana todas tus enfermedades; quien redime tu vida de la destrucción; quien te corona con bondad amorosa y tiernas misericordias; el que sacia de bienes tu boca; para que tu juventud se renueve como la del águila.” Salmo 103:1-5

Referencias

Restablecimiento de GI / Regreso a lo básico / Comidas para llevar

- $\text{Agua\#} = (\text{Peso corporal} * 0.8) / 4$. Ej.: Para una persona de 150 libras; A# es 30z $((150 * 0.8)/4)$.