

ALIMENTOS DAÑINOS

- Acido ascórbico (Antioxidante)
- Gaseosas
- Condimentos picantes
- Harinas procesadas
- Caseína
- Azúcares
- Lácteos y derivados (Queso, Yogurt)
- Gluten
- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Avena
- Galletas
- Pastas
- Pan de todo tipo
- Cereales
- Arroz
- Maíz
- Sorgo
- Mijo
- Trigo
- Teff
- Quinoa
- Carne Roja (vacas en mala alimentación, sedentaria y maltrato)
- Pollo (hormonas)
- Chanco (mala alimentación, sedentaria y maltrato)
- Jugos de frutas (se convierten en azúcar)
- Tomate (pesticidas, piel no suficiente para evitarlos)
- Tortillas (grasa trans, y contienen gran cantidad de aceite de soja parcialmente hidrogenada.)
- Melocotón (pesticidas, piel no suficiente para evitarlos)
- Hortalizas (pesticidas, piel no suficiente para evitarlos) – conseguirlas en cultivadores alternativos
- Frituras (cocinar la comida al horno eléctrico o gas) – NO MICROONDAS (los nutrientes mueren)
- Embutidos
- Comida chatarra (papas fritas, hamburguesas, pizza)
- Helados
- EVITAR ALIMENTOS TRANSGENICOS, buscar en internet como reconocerlos.
- Alimentos con Carragenina son Cáncer.

INVESTIGUE A FONDO EN MEDIOS ALTERNATIVOS, REDES SOCIALES QUE DIGAN LA VERDAD SIN CENSURA NI MIEDO. DE USTED DEPENDE SU PROPIO BIENESTAR Y EL PODER AYUDAR A LOS DEMAS, AYUDE A TODOS LOS QUE PUEDA.