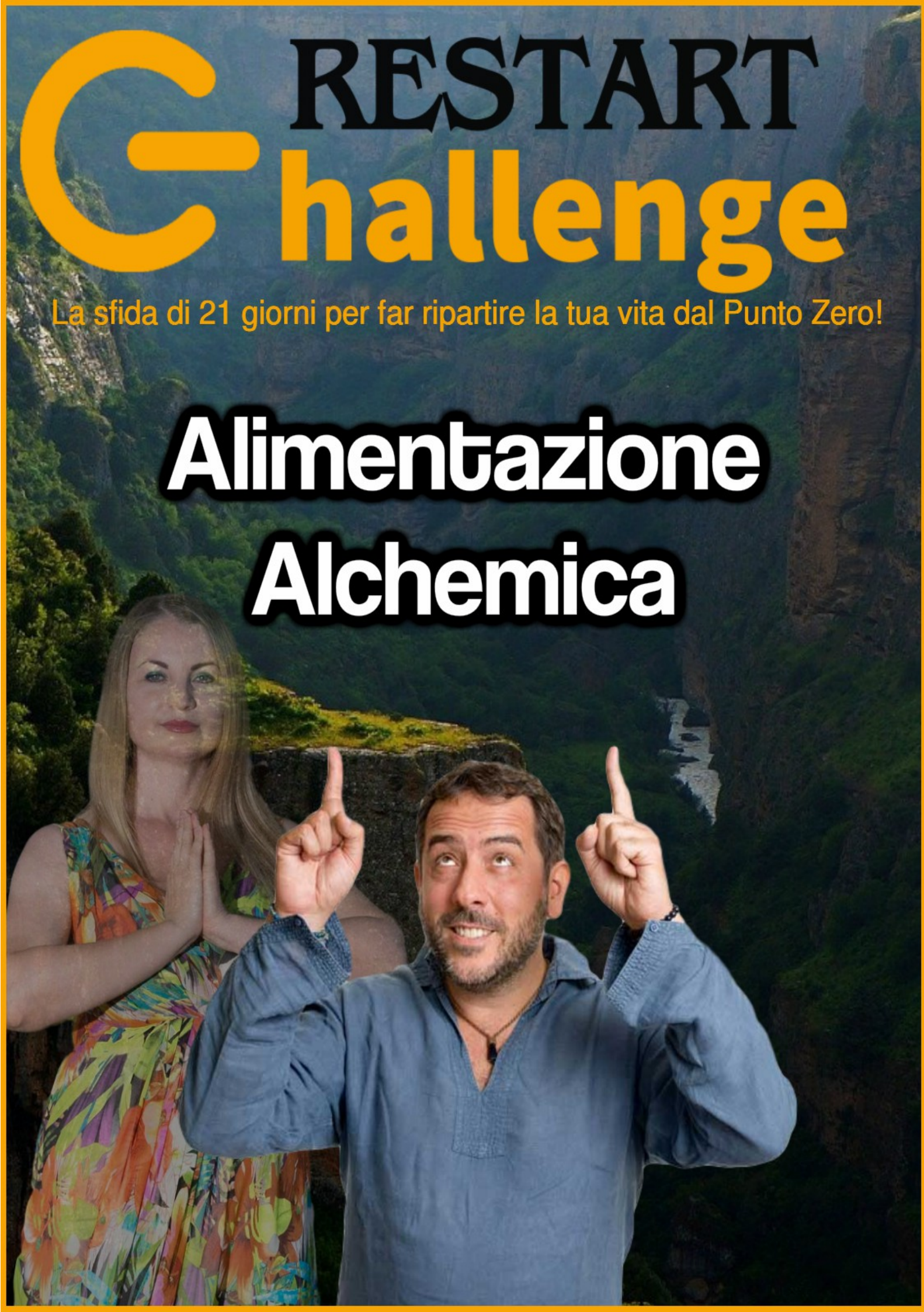
RESTART Challenge

La sfida di 21 giorni per far ripartire la tua vita dal Punto Zero!

Alimentazione Alchemica



Alimentazione Alchemica

Ecco le indicazioni per I 21 giorni di Restart Challenge:

- **COLAZIONE:** frullato con verdura verde a foglie larghe (lattuga e spinacini) per amminoacidi [almeno mezzo frullato dev'essere di verdure] Proteina di piselli alla vaniglia, collagene, sciroppo d'acero, finocchio, fieno greco, cannella, spirulina, chlorella, matcha

- **Dolcificanti:** Niente zucchero, nè zucchero di canna. Consentiti: xilitolo o fruttosio (meglio il primo). Ok anche la Stevia, ma leggi prima gli ingredienti, che spesso sono 99% schifezze e 1% stevia. Non sono ammessi altri dolcificanti.

- Integratori per la ghiandola pineale: **Neem** (pillole), **skate liver oil** (pillole), **haritaki** (polvere per il frullato), **erba di grano** (polvere per il frullato) + vedi nelle unità del gruppo Facebook altri integratori (le Unità le trovi nel menu in alto a sinistra, nel gruppo degli Alchimisti di Ricchezza Vera).

- **Integratori per la mattina:** Boswellia resin (facoltativo), vitamina B12, D, C (a rilascio graduale, possibilmente), echinacea, L-lisina, acidophilus (o altro probiotico), aglio (chiedi le pillole che non fanno puzzare l'alito). Propoli in soluzione idroalcolica (se puoi assumere alcol, altrimenti prendi analcolica) + vedi nelle unità del gruppo Facebook altri integratori (le Unità le trovi nel menu in alto a sinistra, nel gruppo degli Alchimisti di Ricchezza Vera).

- **SNACK** (a metà mattina e/o metà pomeriggio, solo se hai fame): puoi mangiare frutta o verdura, oppure pancake (o pane tostato o fette biscottate) con miele, marmellata o sciroppo d'acero, burro di arachidi, olio di cocco (o altre cose simili). Accompagna sempre allo snack anche una tazza di acqua calda, limone e bicarbonato (almeno una volta al giorno).

Copyright © 2020 RicchezzaVera.com

- **PRANZO:** sempre un piatto abbondante di verdure cotte
  - **VA BENE:** qualunque alimento vegetale (esclusi peperoni, patate e melanzane). Ok le uova, ok il formaggio di capra, va bene la pasta integrale (o senza glutine, o di altre farine, tipo Kamut, Grano Saraceno, etc). Va benissimo il riso biologico integrale. Usa meno sale possibile, se ce la fai, evitalo completamente. Vanno bene gli hamburger vegetali e cose simili vegan, ma controlla che non siano composti di glutine (spesso lo sono e non fa bene). Il Pomodoro va bene per fare salse o condimenti, ma cerca di evitarlo, se puoi.
  - **NON VA BENE:** latte e derivati (fatta eccezione per l'Halloumi e il Kefir), no carne, no pesce. No a oli cotti. L'unico olio che puoi cuocere è quello di cocco. A crudo puoi usare l'olio di extravergine di oliva.

- CENA: valgono le stesse regole del pranzo, cerca solo di mangiare più leggero e al posto delle verdure cotte, prendi una ciotolona di verdure crude (es: un mix di finocchio, carote, lattuga).

- Alcalinizzazione (acqua calda, bicarbonato e limone). Quando? Quando fai uno dei 2 snack quotidiani, la mattina o al pomeriggio.

- Betadine prima di andare a dormire + 5htp, magnesio con vitamina B6.

Se hai dubbi o domande, ricorda che non sei solo: chiedi nel gruppo Facebook degli Alchimisti di Ricchezza Vera e saremo in tanti ad aiutarti.

Buon lavoro Alchismista!

NOTA: non distribuire questo report. Se vuoi far fare questo percorso a parenti o amici, condividi loro il link di accesso al Restart Challenge, così possono accedere a tutto il programma:

ricchezzavera.com/restartchallenge

Anzi, ti incito proprio a condividere tutto il programma: tantissime persone hanno un bisogno enorme di queste vitali informazioni. Grazie per il tuo contributo.

Copyright © 2020 RicchezzaVera.com