

המדריך-

5 כללי השהב אטקאונות קריאה



נעים מאד אני מיכאלה עפרוני

יועצת תזונה טבעית ומטפלת ברפואה סינית.
למעלה מעשור שאני מלווה אנשים רבים ועוזרת להגיע
לחיות חיים שמחים ובריאים בעזרת תזונה טבעית
שמחייה את הגוף והנפש.

כמו לכל מכונה גם לגוף שלנו יש כללים לשימוש והתייחבנו לשמור
עליהם כדי שהגוף שלנו ימשיך לשרת אותנו.

בהיבט הפיזי

ובהיבט הרגשי

אחרי שהבנתי שהשליחות שלי היא להפיץ את הידע שצברתי הלאה,
החלטתי שאני לא עוזרת באדום ודואגת לכך שכל אדם שרוצה לשנות את חייו יוכל
להתחיל בכמה צעדים פשוטים שיעזרו לו ליצור שינוי גדול ובניתי את
כללי הזהב לבריאות טבעית.

מיכאלה
רפואה סינית, תזונה ובריאות טבעית



Contact@michaelaefroni.co.il

0547365552



פירות לא אוהבים חברים בבטן -
פירות אוכלים על קיבה ריקה בבוקר,
רק כשמתעורר רעב.
זה הזמן שהאש העיכולית נמצאת בשיאה ופירות זה מזון כל
כך קל לעיכול שהמערכת שלנו מפרקת אותו תוך זמן קצר
ואנחנו נשארים רעננים ומלאים באנרגיה, מינימום השקעה
מקסימום רווח.

פירות יכולים להיות ארוחה בפני עצמה!
יש בהם שפע של ויטמינים, מינרלים, נוגדי חימצון, סוכרים
זמינים והם מכילים גם מעט חלבונים ושומנים.
נסו להחליף ארוחות כבדות בארוחת פירות ותרגישו את
הקלילות בגוף.

לגבי הסוכר שיש בפירות,
פרי שמגיע במצבו השלם עם הסיבים, הנוזלים,
הויטמינים, המינרלים וכל המעטפת -
הסוכר שבו נספג בקצב המושלם בדם.
רק דאגו לאכול אותו בזמנים הנכונים -
בבוקר על קיבה ריקה, או לפחות 3 שעות אחרי ארוחה
מלאה.

מיכאלה

רפואה סינית, תזונה ובריאות טבעית



כל שני -



אכלו כמות מספקת של ירקות ועלים ירוקים -
הם מכילים שפע של מינרלים, יש בהם כלורופיל וכמות
מסויימת של חלבון, שתו מיצים ירוקים, שייקים, סלטים -
הוסיפו עלים ירוקים עדינים כמו סלרי, חסה, נבטי
אלפלפא, נבטי חמניה, בייבי תרד.

עלים חריפים יותר כמו תרד, מנגולד או קייל כדאי לצרוך
מעט כי הם מונעים ספיגה של ברזל.
אפשר לאדות אותם לפני הצריכה כדי להקל על העיכול
שלהם.

הקפידו לצרוך עלים אורגניים, העלים הירוקים עמוסים
בריסוסים ומאד חשוב להקפיד לרכוש אותם נקיים
מריסוסים, אפשר גם לרכוש הידרופוני למרות שאני
באופן אישי מעדיפה מה שגדל באדמה.

מיכאלה

רפואה סינית, תזונה ובריאות טבעית



Contact@michaelaefroni.co.il

0547365552



הקפידו על כמות שומן נמוכה בתפריט-
שומן בכל צורותיו קשה לעיכול, הוא מקשה על ספיגת הסוכר
בתאים, מה שגורם לסוכר גבוה בדם ולמצב זה יש השלכות
בריאותיות.
הרבה פעמים רק כשמורידים כמויות של שומן מהתפיט בעיות של
סוכר גבוה נעלמות כלא היו.

לכן כדאי שנקפיד על בין 10 ל20 אחוז שומן גג מסך התפריט היומי-
נשים צריכות יותר שומן מגברים ועדיין לא כדאי לעבור את ה20
אחוז.

אגוזים, שקדים, אבוקדו וזרעים עדיפים על שמן זית שלא מכיל
סיבים וחומרי מזון נוספים שיש באגוזים וכולי.

שומן בכל צורותיו רגיש לחום ולכן כדאי לצרוך שומנים
שלא עברו חימום.

שומן מתחבא בהרבה מזונות שנראים תמימים
כמו קרקרים, לחמים, ממרחים ועוד.
הקפידו לקרוא את הרכיבים ולשים לב לכמויות השומן.

מיכאלה

רפואה סינית, תזונה ובריאות טבעית



כלל רביעי-



הקפידו על צירופי מזון-
אם אכלתם ארוחה מבושלת, כדאי שתאכלו את המזון המרוכז
כלומר דגנים או קטניות, עם שפע של ירקות טריים שאיתם כדאי
להתחיל את הארוחה ולהוסיף להם ירקות מאודים.
בסיום הארוחה מומלץ לחכות לפחות 3 שעות לפני שנאכל שוב.

כדאי להנביט את הדגנים והקטניות כדי להקל על העיכול ובכל
פעם לבחור סוג מזון אחד ולא לערבב הרבה סוגים של דגנים,
קטניות או ירקות עמילניים כדי להקל על העיכול.
בנוסף כשיש מגוון מזונות בצלחת זה גורר אכילת יתר.
הדגנים היותר מומלצים לצריכה הם כוסמת וקינואה ומאד קל
להנביט אותם.
בעניין הירקות- כאן דווקא כן כדאי לאכול מגוון של ירקות בכל
הצבעים וכמובן עלים ירוקים.

מיכאלה
רמאה סינית, תזונה ובריאות טבעית



Contact@michaelaefroni.co.il

0547365552

כלל חמישי-



סיימו את האכילה כמה שיותר מוקדם-
כדאי לסיים את האכילה עם השקיעה ואם אפשר לפני, עם רדת
החשיכה הגוף מפסיק את תהליך העיכול ומתכוון להטמעה ופינוי
המזון שנאכל במהלך היום.

אם לא הצלחתם לסיים את האכילה עם רדת החשיכה,
כדאי שלפחות 3 שעות לפני שאתם הולכים לישון- שתו מים
בלבד.

בלילה הגוף עושה ספירת מלאי ולא כדאי להפריע לו
כדי שיהיה אפשר להתחיל למחרת עם מערכת עיכול פנויה
ולא כזאת שעדיין מעכלת מזון של יום קודם.

מיכאלה
רפואה סינית, תזונה ובריאות טבעית



Contact@michaelaefroni.co.il

0547365552

והכי חשוב-

גם אם לא תתחילו הכל ביום אחד זה עדיין הרבה.
צעדים קטנים יובילו לשינוי גדול כזה שישאר איתכם לכל החיים

אם אתם רוצים לצלול למעמקי התזונה הטבעית-
אני מזמינה אתכם לקורס הדיגיטלי 'הדרך הבריאה'
קורס רואו פוד ותזונה טבעית שמכיל שפע של מידע,
מתכונים רואו פוד ותזונה טבעית

לחצו כאן



לחצו
כאן

לבלוג מתכונים

לחצו
כאן

לאינסטגרם
הצבעוני שלי

מיכאלה
רפואה סינית, תזונה ובריאות טבעית



Contact@michaelaefroni.co.il

0547365552