

El ayuno que estaremos iniciando es un Ayuno Parcial basado en solo líquidos. Durante este tiempo eliminaremos ciertos alimentos con el fin de lograr mayor consagración a Dios e adoptar un estilo de vida saludable. Pueblo de Dios es necesario hacer modificaciones en nuestro estilo de vida para mantenernos sanos, y esto incluye dieta saludable y ejercicio diario.



Recomendaciones durante el ayuno:

- ✓ Durante el día mínimo 2 litros de agua con 2 cucharadas de clorofila.
Que es Clorofila? Es un poderoso antioxidante y desintoxicante que oxigena nuestra sangre y provee las siguientes propiedades:
 - Purifica la sangre y el organismo limpiándolo de toxinas.
 - Desintoxica el hígado, • Limpia los intestinos., • Ayuda a combatir anemia., • Ayuda a rejuvenecer y energizar el cuerpo., • Estimula el sistema inmunológico.
- ✓ Consumir 2 a 3 litros de jugo verde: En un extractor: 2 pepino 2, apio, 2 limones, diluido en AGUA A LA MITAD + 3 cucharadas de clorofila.
- ✓ Desayuno o Almuerzo: Liguado de 16 ONZAS ½ LITRO:
 - ½ pepino
 - 2 limones verde
 - 8 cubos de hielo
 - 1/2 punado de espinacas
 - 2 aguacate
 - 2 cucharadas de clorofila.
 - 1 cucharadas de Cold pressed coconut oil.
 - ½ vaso de agua
 - 1 vaso de agua de coco
 - 1 toronja

Alimentos que debería de eliminar durante el ayuno:

- ✓ Carnes: res, cerdo, pollo, mariscos, búfalo o cordero
- ✓ Embutidos
- ✓ Frituras
- ✓ Pan con levadura
- ✓ Golosinas
- ✓ Bebidas gaseosas, energizantes, jugos enlatados
- ✓ Derivados de la leche: natilla, queso, mantequilla, helados, leche
- ✓ Arroz
- ✓ Harinas



"Si usted padece de alguna enfermedad o preocupación en cuanto a su salud, debe consultar con su médico antes de iniciar cualquier tipo de ayuno. "