

Tus 10 hábitos Nature.

1. Inclusión de verduras (fitoquímicos) en crudo en las principales comidas (almuerzo y cena). Procura que sea siempre el primer plato de la comidas y que las verduras sean de temporada. Puedes tomar cualquier tipo de verdura salvo maíz y remolacha.
2. Fruta con el estómago vacío (entera con piel). También puedes tomar zumos o licuados recién exprimidos. Desayunos y meriendas.
3. Exclusión de todas las leches de origen animal (vaca, cabra, oveja). Reducir el consumo a yogur natural sin azucarar. Además de ser muy distinta a la leche materna, es un alimento muy manipulado hoy en día por la industria.
4. Reducir hasta excluir alimentos que contengan trigo, cebada, centeno...
Alternativas en el pan de espelta y avena.
5. Exclusión de alimentos cocinados con altas temperaturas >110 °C
Cocinar de alguna de estas maneras:
 - Al vapor.
 - Estofado a baja temperatura.
 - Plancha ligera, sin quemar.
 - Naturalthings titanio (Thermomix).
6. Tomar aceites crudos de primera presión en frío vírgenes y evitar refinados y/o extraídos en caliente. Utilízalos en tus ensaladas.
7. Evita cualquier alimento procesado.
8. Al tomar carne procura que sea de ave de origen ecológico (ej. pollo de corral) o caza. Igual ocurre con los huevos y su procedencia. El consumo de charcutería debe limitarse al jamón serrano.
9. Consumir pescado con más frecuencia que carne. Intenta seguir estas reglas:
 - Que sean de pesca extractiva.
 - No sean de gran tamaño y edad.Las mejores opciones: sardina, arenque, caballa, bonito, merluza, pescadilla, melva, bacaladilla, boquerón, anchoa...
10. El consumo de azúcar debe ser moderado hasta eliminarlo de la dieta. Edulcora con stevia o miel eco.

Se recomienda:

- Al menos el 30% de tu dieta debe provenir de alimentos en crudo (frutas y verduras)
- Incluir grasas de calidad en tus ensaladas (aceite de oliva V.E, aceite de lino, aguacate, frutos secos tipo nueces o almendras crudas...).
- Tener en cuenta la procedencia de los alimentos es fundamental. Evita cualquier alimento procesado. Esto viene a ser el 80% de lo que tenemos el supermercado. La industrialización alimentaria hace que los "alimentos" que nos venden no tengan ni cantidad ni calidad de los nutrientes vitales que necesitamos.
- Consumo de agua (también infusiones) es fundamental entre horas. Evita beber mucho durante las comidas.
- Evitar la sal para condimentar, mejor especias y hierbas aromáticas ricas en antioxidantes como tomillo, estragón, mejorana, salvia, cilantro, albahaca, canela, clavo, comino, jengibre, hojas de laurel, nuez moscada, perejil, pimienta, cúrcuma y el pimentón.