

no

prima fase (transitoria)

seconda fase (vegetariana)

terza fase (vegana)

si

si

si

ingurgitare il cibo masticando pochissimo
 latte vaccino (di mucca)
 formaggi - yogurt
 salumi con polifosfati
 carne (specialmente: rossa - maiale)
 uova (specialmente d'allevamento)
 margarina - burro cotto
 sale raffinato e iodato
 zucchero (specialmente bianco) - dolcificanti di sintesi
 cioccolato con meno del 70% di cacao
 superalcolici - alcolici
 caffè - tè
 dadi da brodo con glutammato
 aceto (specialmente di vino)
 bevande gassate e zuccherate
 succhi di frutta confezionati
 olio di semi
 marmellate industriali
 semi tostati e salati (arachidi, nocciole, mandorle, ecc.)
 merendine - caramelle con zucchero - gelati con latte
 tabacco
 tranquillanti - psicofarmaci - farmaci
 vaccini - radiografie - mammografie (ottenuti con chimica di sintesi)
 stress - depressione - paura - rabbia - insonnia - ecc.
 respirazione scarsa
 vita sedentaria
 stitichezza (no lassativi ottenuti con chimica di sintesi)
 fibre sintetiche
 abitazioni malsane (umide, buie, vicine a grandi linee elettriche)
con moderazione
 pane - cracker - grissini - fette biscottate (farina 00)
 legumi
 cereali raffinati (specialmente frumento)
 pizza (specialmente con salumi e formaggi)
 frutta secca (fichi, prugne, albicocche, datteri, ecc.)

masticare ogni singolo boccone 10 volte
 max una tazza al giorno (mai insieme al caffè)
 formaggi freschi (max 3 volte alla settimana)
 salumi naturali
 carne bianca - pesce (max 3 volte alla settimana)
 non più di 4 alla settimana
 burro crudo (max 3 volte alla settimana)
 sale marino integrale (con moderazione)
 zucchero di canna integrale
 cioccolato con più del 70% di cacao
 vino bianco e rosso (max 1 bicchiere a pasto)
 caffè o tè (max 1 al giorno) - caffè d'orzo
 dadi vegetali
 aceto di mele
 centrifugati di verdura e frutta
 spremute di agrumi
 olio d'oliva extravergine
 marmellate naturali
 semi non tostati (max 10 a pasto)
 pasticci. natur. - caramelle senza zucchero
 max 5 sigarette al giorno
 rimedi omeopatici o erboristici
 iridologia - digitopressione - mineralogramma
 non recriminare per il passato - non avere
 angoscia per il futuro
 respirare con il diaframma (5 minuti al giorno)
 5 min. stretching e 1 km a passo veloce (tutti i
 giorni)
 tisane erbe lassative - automassaggio
 fibre naturali
 bioarredamento
 max 1 panino integrale (al pasto)
 max 1 volta al giorno
 integrali (max 1 volta al giorno)
 pizza senza salumi (max 3 volte alla settimana)
 max 2 volte al giorno (lontano dai pasti principali)

masticare ogni singolo boccone 20 volte
 latte di riso, latte di soia, latte di mandorla
 tofu - tempeh - yogurt alla soia
 insaccati di legumi - mopur
 seitan - bistecche e spezzatino di soia
 non più di 2 alla settimana (possibilmente biologiche)
 burro crudo (raramente)
 shoyu - tamari - erbe aromatiche
 miele integrale smielato a freddo - fruttosio
 cioccolato di carruba
 vino rosso (max 1 bicchiere al giorno)
 tè bancha - tisane
 dadi vegetali (senza sale e glutammato) - miso - natto
 limone
 idem
 idem
 olio d'oliva extraverg. sprem. a freddo (max 3 cuch. al dì)
 marmellate naturali senza zucchero
 semi naturali (max 5 a pasto)
 gelato di soia senza zucchero
 max 3 sigarette al giorno
 idem
 idem
 pensiero positivo - rilassamento - meditazione
 training autogeno - ecc.
 respirare con il diaframma (10 minuti al giorno)
 10 min. stretch. o automassaggio e 3 km a passo
 veloce (tutti i giorni)
 idem
 idem
 bioedilizia
 max 1 panino integrale lievitat. naturale (al giorno)
 max 3 volte alla settimana
 integrali (max 3 volte alla settimana)
 senza salumi e formaggi (max 2 volte alla settimana)
 lontano dai pasti principali (max 1 volta al giorno)

masticare ogni singolo boccone 30 volte

 erbe aromatiche macinate
 fruttosio - malto di riso

 tè verde - acqua calda con limone
 brodo di verdure fresche
 idem
 idem
 idem
 idem - salsa di avocado e limone

 semi naturali (max 5 a pasto 3 volte a settimana)

 idem
 vivere costantemente e intensamente il presente
 con sano ottimismo
 respirazione con il diaframma o meditazione
 20 min. stretching o automassaggio e minimo
 5 km a passo veloce (tutti i giorni)

 idem
 bioarredamento - bioedilizia - feng shui

 max 2 volte alla settimana
 integrali (farro, miglio, segale) (max 2 v. alla settimana)
 senza salumi e formaggi (max 1 volta alla settimana)
 lontano dai pasti principali (max 1 volta al giorno)