

# Dieta Alcalina

 Linfanew



Para más información: [www.linfanew.com](http://www.linfanew.com) / [info@linfanew.com](mailto:info@linfanew.com)  
902 80 80 99 - 962 99 04 36

 Linfanew ©Todos los derechos reservados

# Ciclo Salud y Vida

## Linfanew

Le damos la bienvenida al mundo de Linfanew.

### ***Felicidades! Por su interés en la Salud.***

El tipo de vida y la sociedad actual nos ha hecho a todos más conscientes de que para vivir mejor y con una calidad de vida más próspera debemos realizar cambios no solamente en alimentación, sino también en todo lo que nos rodea; cuidar nuestro cuerpo, cuidar el aire que respiramos en nuestro hogar, evitar excesos en medicación, utilizar materiales naturales para el descanso y el uso en artículos de ropa y hogar, evitar la acumulación de metales pesados con nuevos sistemas de cocinar los alimentos, consumir agua sin residuos químicos haciendo pequeños cambios en nuestros hábitos de vida conseguiremos, vivir cada día con una salud óptima.

Los productos de la gama Linfanew, hacen que sea fácil llevar una vida saludable gracias a su sistema de innovación en salud y a los asesores en salud que le ayudaran a elegir cuál es el sistema que le pueda ser útil en su hogar. Por este motivo, nuestra gama de productos Linfanew encaja en cualquier hogar acercando de forma práctica la salud a todo su entorno.

**Linfanew** es un sistema de depuración eliminación de exceso de residuos tóxicos.

**Gioel** sistema patentado de eliminación de bacterias un des contaminador de aire.

**Nutraease** sistema de cocina con titanio que nos permite cocinar sin residuos tóxicos.

**Biomag** equipo médico para tratamiento del dolor, ayudar a reducir el consumo de medicación.

**Descanso Saludable** realizado con fibras naturales como los antiguos colchones de la abuela. Puesto que si descansamos 8 horas al día estemos en contacto con fibras naturales.

**Agua pura** es un equipo que evapora el agua y la convierte en agua pura por un proceso natural.

**Equipo de osmosis** inversa sin instalación y sin mantenimiento, puede obtener agua pura al instante aprovechando el agua de rechazo.

**Bebe bio** nos aporta las bases de una alimentación sana y saludable, con jugos naturales que conservan la cadena enzimática de los alimentos vivos.

***Le deseo lo mejor en su camino hacia una vida con más vitalidad...***

Reme Barberá  
Asesora en calidad de vida



*La dieta alcalina no es una moda ni es una dieta para perder peso, es una alimentación correcta para vivir con energía.*



# Tres pasos básicos para empezar una alimentación alcalina:

1º - INTRODUCIR ALIMENTOS ALCALINOS QUE VAMOS A REEMPLAZAR POR LOS ALIMENTOS ÁCIDOS

PARA ESTO PODEMOS EMPEZAR CON LA DIETA ALCALINA QUE TENEMOS PREPARADA Y QUE OS AYUDARA A EMPEZAR A ELEGIR ALIMENTOS ALCALINOS.

Alimentos ácidos que vamos a eliminar de forma progresiva. (Nunca hay que quitar radicalmente los alimentos para no crear un problema mayor a nivel psicológico puede ser o hacer efecto rebote)

Aquí eliminaremos totalmente:

- El azúcar
- Leche de vaca
- Carnes reducir la ingesta.
- Alimentos envasados o precocinados
- Dejaremos de utilizar el microondas (destruye las enzimas y quema los nutrientes)
- En la medida de lo posible dejaremos de tomar café en exceso, drogas, tabaco puesto que son bastante perjudiciales

2º - PROCEDEREMOS A HACER UNA LIMPIEZA DEL ORGANISMO CON LINFANEW DURANTE 4 SEMANAS. HAREMOS 3 o 4 SESIONES SEMANALES DE ESTA FORMA ESTAREMOS DE FORMA SUAVE HACIENDO UN CAMBIO EN NUESTRO ORGANISMO CONSIGUIENDO ELIMINAR LOS EXCESOS.

3º - PASAREMOS A COMER ESTRICTAMENTE ALCALINO DURANTE 12 SEMANAS. ESTO SIGNIFICA QUE CONSUMIREMOS ESTRICTAMENTE ALIMENTOS ALCALINOS EN UN 70 u 80%.

En la medida de lo posible consumiremos los alimentos crudos.

También podemos hacer caldo con poco tiempo de cocción o licuados, zumos vivos con el extractor de fruta y verdura de Linfanew.



# Alimentos alcalinos

## Verduras

Brocoli	Diente de León
Endivias	Cola de caballo
Aguacate	Calabacín
Rábanos	Col Lombarda
Brotos de soja	Canónigos
Apio	Zanahoria
Espinacas	Puerros
Pepino	Nabo
Semillas de chías germinadas	Limón
Cebada	Col china

## Cereales y legumbres

Habas	Lentejas
Habas de soja	Arroz integral,
Lecitina de soja pura	Arroz Kamut

## Frutos secos

Almendras

Semillas de cáñamo

Sésamo

## Pescados de agua dulce

Evitar el marisco, podemos elegir lubina, salmón, trucha, emperador y atún  
(los elegiremos por el alto contenido en omega-3)

## Aceite de oliva

Añadir en crudo a los alimentos o aceite de coco.





## Ejemplo de dieta estrictamente alcalina

### Desayuno

Leche de almendras(en el caso de tener glucosa evitar la leche de almendras) , arroz o avena (también podemos hacer leche con horchata de forma casera sin añadir azúcar o si queremos endulzar añadir estevia).

En el caso de quedarse con hambre puede tomar una tostada con pan de centeno o avena y un poco de humus con aceite de oliva.

**Entrecomidas tomar:** Frutos secos almendras y una infusión de té verde o una manzana.

### Comida

Ensalada de lentejas (con cebolla, ajo, zanahoria) añadir aceite en crudo.

Acompañar con ensalada de pepinos, rábanos y unas ramitas de apio picado.

No tomar fruta después de las comidas (Siempre tomar la fruta entrecomidas o 10 min. antes de la comida).

### Merienda

Galletitas de verduras o de cereales y una infusión de té verde (opcional leche de arroz)

Zumo de pomelo.

### Cena

Pescado al vapor con verduras semicocidas.



Un vaso de agua con limón (añadir una cucharadita de bicarbonato sódico) en caso de tener el ph. por debajo de 7.

No tomar en exceso el agua con bicarbonato solo en casos de bajos niveles o de tener algún tipo de candidas.

*Entre comidas podemos tomar un batido de aguacate con verduras. Os proponemos una receta muy sencilla:*

## Batido de aguacate con verduras

*La bebida verde preferida de las celebrities*

### Ingredientes:

- 1 aguacate
- ½ pepino
- 2 tazas de espinaca fresca
- ½ c/p de stevia verde
- 1 tronco de apio

### Preparación:

Introducir los ingredientes en el extractor de frutas y verduras de Linfanew. Puede tomar recién hecho o también lo puede conservar en el frigorífico puesto que con el extractor se conservan todos los nutrientes y las enzimas de los alimentos.



### Más información:

[www.linfanew.com/dieta-de-tratamiento-del-ph/](http://www.linfanew.com/dieta-de-tratamiento-del-ph/)