

**REMOVER OU DIMINUIR AO MÁXIMO ESTES ÍTENS DE SUA VIDA:**

01 - Luz Elétrica e Celulares após as 22 h (é necessário dormir em completo escuro, ponha fita isolante em luzes de aparelhos eletrônicos e não serve usar tapa-olhos, pois temos receptores para luz em nossa pele).

02 - Limitar tempo de uso de campos eletromagnéticos:

Smartphone,

Tablets,

TV,

Notebooks,

Telas de Computador e

Redes de alta tensão elétrica

03 - Forno Microondas

04 - Leite de Vaca e derivados como Queijos e Iogurtes (Manteiga pode usar)

05 – Óleos Vegetais de cozinha como Soja, Milho, Canola (exceto Azeite de Oliva e Óleo de Coco que devem ser usados. Use gordura suína)

06 - Glúten (Farinha de trigo e tudo que é feito com farinha de trigo)

07 - Açúcar, mel, melado, mascavo, doces, confeitarias, etc.

08 - Aspartame e demais Adoçantes

09 - Carnes Processadas (mortadela, salsicha, presunto, calabresa, etc.)

10 - Bebida Alcoólica (Principalmente Cervejas e Destilados, se ainda for usar alcoólicos, prefira vinho tinto seco)

11 - Alimentos com soja não-fermentada

12 - Panelas de alumínio (aos poucos substitua por panelas alouçadas)

13 - Bebidas Enriquecidas com Cálcio e/ou com Corantes

14 – Sucos coados

**IMPORTANTE APRENDER A FAZER SEUS ALIMENTOS e FAZER ADAPTAÇÕES EM SUA CASA...**

- Instale DIMMER em sua casa para diminuir a intensidade da luz a noite.

- Concentre o horário de responder suas mensagens e e-mails.

- Use leite de coco em substituição do leite de vaca.

- Use gordura animal para cozinhar e fritar (banha de porco, galinha ou boi).

- Aprenda fazer bolachas de fubá (milho), polvilho e bolos de farinha de aveia adoçados com banana e uva passa.

- Use mais ovos, batata doce, mandioca e frutas com polpa, evite sucos coados.

- Aprenda sobre o **Jejum Intermitente** e traga para sua rotina.

- Procure ler e se inscreva nos canais da Longevidade Saudável ([Dr. Ítalo Rachid](#) e [Dr. Samuel Dalle Last](#)) e nosso canal:

<https://www.youtube.com/DoutorToledo>

[Entrar para Lista de Contato do Dr. Toledo](#)