

REMOVER Estes Itens de Sua Vida (em negrito, retirar de imediato):

01 - Luz Elétrica Acesa 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 e providencie uma luz vermelha se precisar levantar a noite).

02 - Sedentarismo (Melhor começar com Musculação)

03 - Leite de Vaca e derivados como Queijos e Iogurtes, devido à caseína (Pode usar Manteiga e Whey Protein)

04 - Óleos vegetais Comuns e Margarina (Soja, Milho, Canola, etc.) (use azeite de oliva, óleo de coco e gordura animal)

05 - Glúten do Trigo (Farinha de trigo, **inclusive integral**, e tudo que é feito com farinha de trigo não usaremos mais)

06 - Açúcares, mel, melado, mascavo, doces, confeitados, etc.

07 - Aspartame e demais Adoçantes (Estevia, Xilitol e Eritritol somente na transição quando retirar o açúcar)

08 - Carnes Processadas (mortadela, salsicha, presunto, linguiça tipo calabresa, etc.) - Bacon e Salame colonial pode usar

09 - Bebidas Alcoólicas (Principalmente Cervejas e Destilados, se ainda for usar alcoólicas, prefira vinho tinto seco)

10 - Alimentos com soja e os enriquecidos com cálcio (usaremos magnésio e vitamina D e Exercícios físicos para prevenção da osteoporose).

11 - Panelas de alumínio (na trocar, não compre de alumínio) e Microondas

12 - Plásticos devido ao bisfenol A - Prefira garrafas de vidro

MODIFICAR AMBIENTES e APRENDER A SUBSTITUIR E FAZER SEUS ALIMENTOS

- Instale DIMMER em sua casa para diminuir a intensidade da luz a noite e concentre o horário de responder suas mensagens e e-mails para menos tempo de tela.

- Use leite de coco e bebidas vegetais em substituição do leite de vaca. Para enriquecer com proteína esses leites vegetais, adicione **Whey Protein Concentrado ou Isolado** (do Concentrado tem sabor "leite em pó") no site da Growth - gsuplementos.com.br, pode usar no café e nas vitaminas (**frutas + água + Whey**) [NÃO use leite de vaca].

- Use gordura animal para cozinhar e fritar (banha de porco, galinha ou boi). Extraia Banha do Bacon e use o torresmo como "salgadinho" crocante para as crianças.

- Aprenda fazer biscoitos e roscas de fubá e amido de milho, polvilho (mandioca) e bolos de farinha de aveia adoçados com banana madura (deixe na geladeira até ficar com casca preta) ou uva passa. Porque os artigos do comércio, em regra, têm farinha de trigo nos ingredientes.

- Use mais ovos, bacon, batatas, mandioca, abóbora e frutas com polpa, evite sucos coados e, adoçados jamais.

- Aprenda sobre o Jejum Intermitente (intermitente, não é para ser os dias) e traga para sua rotina.

- **ASSISTA essa sequência de Vídeos > doutortoledo.com/videos-longevidade**

- Dr. Victor Sorrentino - Cirurgião que cuida do TDAH c/ suplementação e atividade física.

- Dr. Samuel Dalle Last - Médico Clínico que é vegano e com aulas ótimas.

- Dra. Katia Haranaka - Cirurgiã Plástica, mas que "opera" emagrecendo com estilo de vida.

- Dra. Denise Carreiro Nutricionista Funcional que leciona sobre INTESTINO desde 1992.

- **INSCREVA-SE no meu Canal > <https://youtube.com/@toledomedico>**