

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

- 01 - **Luz Elétrica Acesa e Celulares após as 22 h** (é necessário dormir cedo e em completo escuro).
- 02 - **Sedentarismo** (Melhor começar com Musculação, aeróbico serve para complemento)
- 03 - **Leite de Vaca e derivados como Queijos eiogurtes, devido à caseína** (Use Manteiga e Whey Protein)
- 04 - **Óleos Vegetais comuns e Margarina (Soja, Milho, Canola, etc.).** Use azeite de oliva, óleo de coco e banha
- 05 - **Glúten do Trigo** (Farinha de trigo, **inclusive integral**, farinha de trigo não usaremos mais)
- 06 - **Açúcares, mel, melado, mascavo, doces, confeites, balas, etc.**
- 07 - **Aspartame e demais Adoçantes** (Estevia, Xilitol e Eritritol somente na transição para vida sem açúcar)
- 08 - **Carnes Processadas** (mortadela, salsicha, presunto, linguiça tipo calabresa, etc.) Use Bacon e Salame colonial
- 09 - **Bebidas Alcoólicas** (Principalmente Cervejas e Destilados, se ainda for usar alcoólicos, prefira vinho seco)
- 10 - Alimentos com soja e os enriquecidos com cálcio (usaremos magnésio e vitamina D)
- 11 - Panelas de alumínio (se trocar, não compre de alumínio, prefira inox, ferro ou cerâmica) e Micro ondas
- 12 - Plásticos devido ao Bisfenol A - Prefira garrafas de vidro, se usar plástico, nunca para aquecer alimentos

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 esses leites vegetais com preteína, adicione **Whey Protein Concentrado ou Isolado** (do Concentrado tem sabor de "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 nas vitaminas].
- Use gordura animal para cozinhar e fritar (banha de porco, galinha ou boi). Extraia Banha do Bacon, corte em pequenos cubos e ponha a fritar para separar a banha da carne que dará um torremos para ser usado 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 nunca adoce.
- Aprenda sobre o Jejum Intermitente (intermitente, não é para ser todos os dia) e traga para sua rotina.
- ASSISTA essa sequência de Vídeos > doutortoledo.com/videos-longevidade e

Siga estes profissionais:

- **Dr. Ítalo Rachid** – Ginecologista, meu Professor na Pós Graduação de Longevidade Humana.
- **Dr. Samuel Dalle Last** - Médico Clínico Geral e tem aulas ótimas no youtube.
- **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>

Me Segue no meu Instagram > <https://www.instagram.com/drtoledomedico>

Envie este link para as pessoas mais importantes para você > <https://doutortoledo.com/cuidados-integrais>