

9

పడుకోవటానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే భోజనం ముగించాలి.

10

తినే సమయంలో మీ ఒత్తిళ్లను, విచారాలను దూరంగా పెట్టాలి. అవి తిండిపైనే ప్రభావం చూపకూడదు.

11

రాత్రి సమయంలో మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.



**ఊబకాయం-శాకాహారం**

ప్రపంచ చరిత్రలో ప్రసిద్ధ వ్యక్తులైన పైథాగరస్, సోక్రటీస్, ప్లేటో, అరిస్టాటిల్, లియానార్డో డా విన్చీ, ఐజాక్ న్యూటన్, వోల్టేర్, హెన్రీ డేవిడ్ థోరో, జార్జి బర్నార్డ్ షా, బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్, థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్, డాక్టర్ ఆల్బర్ట్ స్ట్రీట్జర్, మహాత్మాగాంధీ వీళ్లందరిలో ఉమ్మడిగా కనిపించే లక్షణం ఒకటి ఉంది. వాళ్లంతా శాకాహారులు. వాళ్లందరినీ ప్రపంచం ఆదర్శవ్యక్తులుగా కొలుస్తుంది. ఊబకాయం తగ్గాలనుకునే వారు శాకాహారం తినడం వల్ల కొంతమేరకు ప్రయోజనం పొందుతారు.

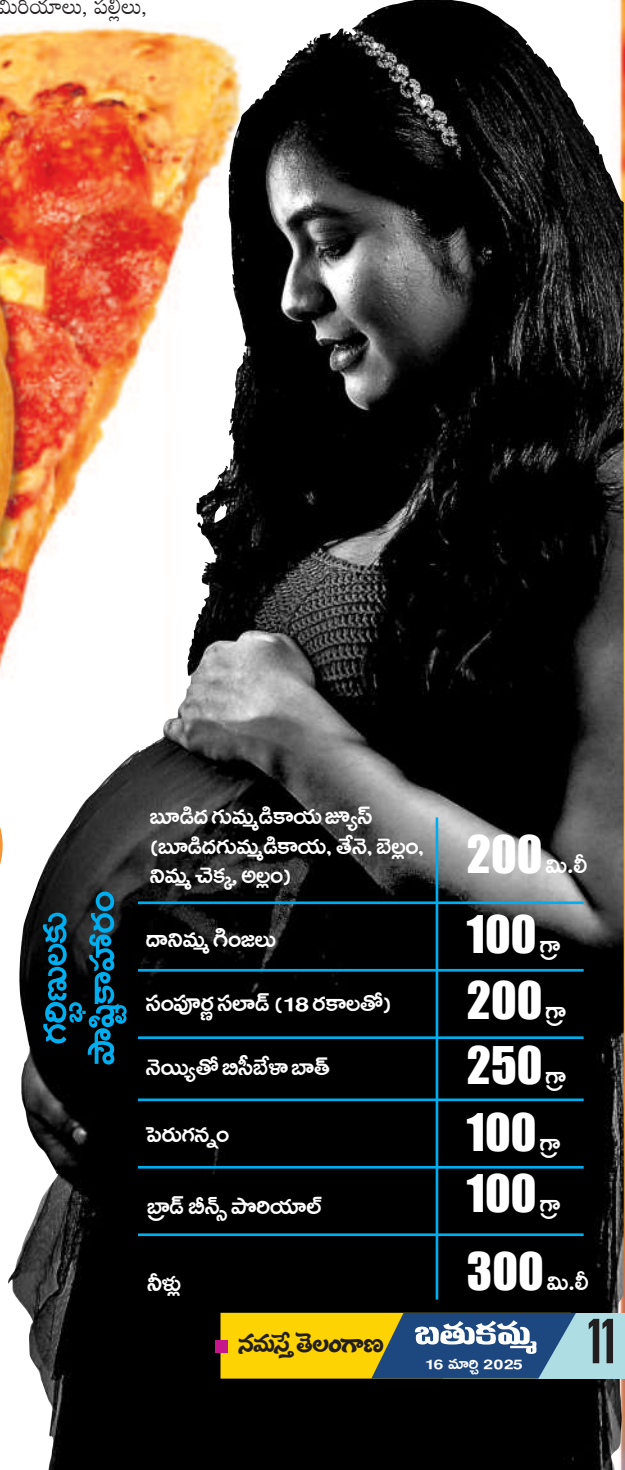
పండ్లరసాలను అందించాలి. 24 గంటల జ్యూస్ థెరపీలో, నిద్రపోయే సమయాన్ని పక్కన పెట్టి.. ప్రతి రెండు గంటలకోసారి వివిధ రకాల పండ్లరసాలను స్వీకరించాలి. ఎవరికి వారు స్వయంగా దీనిపైన నిర్ణయాలు తీసుకోవటం కాకుండా, వారివారి ఆరోగ్య పరిస్థితి ప్రకారం తగిన వైద్య సలహాలను పొందిన తర్వాతే జ్యూస్ థెరపీ ఆచరించటానికి సిద్ధం కావాలి.

**పోషకాల సలాడ్**

సంపూర్ణ పోషకాలతో ఉండే సలాడ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆహార నిపుణుల మాట. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు మీకు ఆన్లైన్లో ఎక్కడైనా లభిస్తాయి. సలాడ్ తయారీకి అవసరమైన పదార్థాలు... మిరియాలు, పల్లీలు,

తురిమిన క్యాబేజీ ఆకులు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, దానివ్వు, నిమ్మ, తేనె, ఎండుద్రాక్ష, శొంఠి, పచ్చిమిర్చి, పిస్తాపప్పు, ఖర్జూరం, తురిమిన కొబ్బరి, వాల్నట్, బాదం మొదలైనవి. మరో రకం సలాడ్కి అవసరమైన పదార్థాలు... తాజా కీరదోసకాయ, పెద్ద ఉల్లిపాయ, పల్లీలు, మొలకెత్తిన పెసలు, శొంఠి, కాప్సికం (ఎరుపు/ఆకుపచ్చ), ఆలివ్ ఆయిల్.

తినే ఆహారాన్ని ఔషధంలా భావించాలి. సరైన పోషక విలువలతో కూడిన పదార్థాలను స్వీకరించాలి. అప్పుడే మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. మందులనే ఆహారంగా తీసుకోవలసిన దుస్థితి నుంచి బయట పడతాం. ఆ సత్యాన్ని గ్రహించి ఆహారంలో తగిన మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవాలి.



**గర్భిణులకు సౌష్టికాహారం**

|  |           |
|--|-----------|
| బూడిద గుమ్మడికాయ జ్యూస్ (బూడిదగుమ్మడికాయ, తేనె, బెల్లం, నిమ్మ, చెక్క, అల్లం) | 200 మి.లీ |
| దానిమ్మ గింజలు   | 100 గ్రా  |
| సంపూర్ణ సలాడ్ (18 రకాలతో)  | 200 గ్రా  |
| నెయ్యితో బనీబేళా బాత్  | 250 గ్రా  |
| పెరుగునూం  | 100 గ్రా  |
| బ్రాడ్ బీన్స్ పారియాలే   | 100 గ్రా  |
| నీళ్లు   | 300 మి.లీ |