



Princípios da Natureza

Curs Prático de Naturopatia

www.pnatureza.com.br
29020314/0001-38

Alimentação

5º Módulo II
8 Remédios Naturais

Profª Andressa Marvila Naturóloga

Alimentação



- Quando chega a hora do almoço, não tem jeito,

Aquele cheirinho de comida fresca é um convite para um momento muito especial.

A HORA DE COMER

- Mas aí aparece uma dúvida. O que comer ???
Comer muito (até encher) ou comer algo de
QUALIDADE ???

Alimentação



Qual é o segredo para ter uma vida longa e saudável?

Com certeza a alimentação é um dos fatores para tal êxito.

Mas a pergunta mais importante é:

Alimentação

QUAL É, A MELHOR ALIMENTAÇÃO ?



- A melhor alimentação está baseada na qualidade e não na quantidade.
- Ter a barriga cheia, não significa que estamos bem alimentados.

A qualidade está na boa escolha dos alimentos.

- Os alimentos possuem substâncias que fornecem energia e participam no funcionamento do nosso corpo. São os famosos NUTRIENTES.
- Estão divididos em **MACRO** e **MICRO** nutrientes.

Alimentação

Macro Nutrientes



- **Carboidratos**: Pães, cereais, biscoitos, frutas, massas e tubérculos, têm propriedades energéticas, sendo, na sua maioria, convertidos em glicose.
- **Proteínas**: Em vegetais como feijão, lentilha, grão-de-bico, derivados de animais, como carnes, ovos e leite. Regulam a concentração muscular, a produção de anticorpos, a dilatação e contração dos vasos sanguíneos.
- **Lipídeos ou gorduras**: São excelentes veículos de vitaminas lipossolúveis (A,D e K), também fornecem energia.

Alimentação

Micro Nutrientes



- São: vitaminas e minerais, presentes nas frutas, verduras e legumes, são essenciais no processo digestivo, na circulação sanguínea, no funcionamento intestinal além do sistema imunológico.

Precisamos de todos os Macro e Micro Nutrientes, mas lembre-se que o consumo deve ser de forma equilibrada, pois cada um tem valores nutricionais diferentes.

Sempre é bom conhecer o que ingerimos ou o que necessitamos para as funções vitais.

Alimentação

Como devemos comer ?



- **Desjejum**: De manhã como um Rei. É o combustível principal para arrancar o Carro. Grande variedade como: frutas, sucos, cereais, fibras e outros. Somos filhos de um Rei, porque não comer como um Rei?
- **Almoço**: Deve ser como uma parada para reabastecer e não abastecer.
- **Jantar**: Algo leve para dormir tranquilo e de preferência antes das 21:00 horas da noite.

Alimentação



Os Benefícios da Boa Alimentação são...

- Bem Estar do corpo.
- Raciocínio rápido.
- Bom humor.
- Disposição.
- Beleza.

É importante conhecer a pirâmide da alimentação, para ter todos estes benefícios e aprender a comer BEM.

Alimentação

Cuidados com a Alimentação...



- Devemos ter um equilíbrio em tudo que comemos. Tudo em excesso pode causar sérios problemas ao nosso corpo.
- O excesso de Sal pode causar problemas na pressão Arterial.
- Os alimentos açucarados podem produzir obesidade, diabetes e cáries nos dentes.
- O consumo e a quantidade inadequada de gordura pode entupir as artérias e causar enfermidades cardiovascular.
- As Bebidas Alcoólicas podem causar cirrose e doenças no fígado.

Alimentação



Alimento Espiritual

Igualmente ao alimento físico, o nosso corpo necessita de um alimento espiritual todos os dias, e de preferência o de melhor qualidade, pois somos templo do Espírito Santo. Necessitamos recarregar as nossas energias, baterias no Senhor. **A Bíblia diz em:**

- **Habacuque 3:17,18 e 19**: diz Jeová, o Senhor, é a minha força...
- **Neemias 8.10**: nos fala Porque *a alegria do Senhor é a nossa força...*

Por exemplo: precisamos de uma quantidade ideal de carboidratos para ter energia e força necessária para realizar todas as atividades do dia - dia, no Senhor podemos encontrar esta força.

A Bíblia afirma no livro de Salmos 37:5: Entrega o teu caminho ao Senhor, confia Nele, e o mais Ele fará.

Somente em Deus podemos encontrar forças para a nossa vida diária.

É no primeiro momento do dia que devemos buscar nutrientes da verdadeira fonte vinda de Deus, para podermos realizar qualquer atividade.

No decorrer do dia é preciso recarregar novamente buscando em Deus energia necessária que só Ele pode dar e ao findar do dia encontrar paz e descanso.

Alimentação



Farmácia de Deus

Deus Preparou uma farmácia Natural, gratuita e com remédios do mais alto potencial de qualidade para nós.

São os remédios e alimentos naturais.

Vamos usar estes presentes de Deus para ter uma saúde completa.

A Farmácia de Deus é muito variada e ricamente nutritiva.

Alimentação

Desafio



O Desafio de hoje é : Usar 3 alimentos por dia que sejam verduras, legumes ou frutas dentro das refeições.

Tenho certeza que sua vida vai melhorar.

Os Alimentos Naturais, São Remédios da Farmácia divina!!!

CUIDE BEM DO SEU CORPO, pois ele é :

“O TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO”