**Semana 5**

Ajuste

Neste ponto, você quer saber:

1. O cliente está no programa? (ATITUDE)
2. OBSTÁCULOS que o cliente está enfrentando.
3. Incentive o cliente a vencer os obstáculos

**Planejamento de Refeições**

* Seja eficiente na cozinha, crie um sistema
* Planeje saladas todos os dias e coloque em recipientes para uso posterior.
* Tenha um dia de preparação de refeições
* Ao preparar o pão, reúna e alinhe todos os ingredientes, faça uma pausa e faça o seu pão de forma eficiente
* Prepare seu pão a cada 1-2 semanas, congele e torre
* Faça um grande lote de uma refeição, congele em porções menores do tamanho da refeição

## Congelar:

* Pseudogrãos cozidos
* Pão
* Waffle
* Leguminosas
* Manteiga de Semente de Girassol e Abóbora
* Batata-doce
* Mandioca

***Dicas para contêineres***

Ao usar vidro para armazenamento em freezer, escolha um vidro que o diâmetro da abertura é igual ao diâmetro do recipiente.
Não armazenar refeições líquidas (ex. leguminosas) em plástico, usar vidro devido à lixiviação . Você pode usar plástico para produtos secos.

***Cenários comuns:***

Quando seu cliente está indo MUITO bem:

Considere reduzir o tempo de treinamento de hora em hora por sessão para meia hora.

**Cliente está no programa, mas continua a ter sintomas:**

**Após 1 semana remover:**

1. Família de plantas Solanáceas - pimentão, batatas, tomate, tomatillos, berinjela,
2. Pode ser necessário remover alimentos com proteína/gordura, ou seja, sementes gordurosas

 —Use abacate, coco, chia, linhaça e azeitonas

1. Crucífero
2. Cliente pode ser incapaz de tolerar alguns pseudogrãos ou algumas leguminosas

**Cliente está abaixo do peso e não consegue ganhar peso:**

**Faça três refeições por dia:**

●7:00 ● 12:30 ● 17:30

Para a 3ª refeição: cereais ou pão e frutas

Bater no liquidificador os alimentos, separar por prato. Reinicie a alimentação regular quando o cliente está começando a ganhar peso.

**O cliente está acima do peso:**

Faça duas refeições por dia:

● 09:00 ● 15:00

**O que fazer com o açúcar elevado no sangue:**

* Pseudo Grãos diferentes podem funcionar melhor do que outros, avalie o cliente- olhando a resposta do açúcar no sangue
* Frutas com baixo teor de açúcar (kiwi, morango,mirtilo, toranja)
* Coco e abacate são úteis (gordura)
* Sementes de abóbora são mais bem toleradas do que sementes de girassol
* Não assar mandioca ou batata-doce —vapor/cozinhe
* Nossa receita de pão funciona muito bem no controle de açúcar no sangue
* Leguminosas são úteis
* Receitas com alto teor de fibras (receita de pão e leguminosas)

Se o cliente tiver sintomas severos.

Peça-lhes que usem fielmente o Menu Terapêutico de 4 Dias

**O cliente não pode tolerar pseudo grãos:**

* Certifique-se de que o cliente está colocando de molho e brotando.
* Cozinhe até ferver 2-3 vezes, trocando a água a cada vez.

**Reintrodução de alimentos APÓS 2 - 4 Meses:**

A cada 4 dias tente adicionar um destes (se previamente eliminado da dieta):

* Familia Solanácea
* Sementes de ácidos graxos
* Crucífero
* Castanhas
* Leguminosas
* Grãos (Teff, Sorgo, Arroz, Arroz Selvagem)

**Como modificar o plano para doenças cardíacas:**

* Retire o coco
* Use metade do sal nas receitas, escolha sal celtico
* Se não conseguir germinar as sementes pelo menos deixe de molho.

**Informações extra**

* O Menu Terapêutico de 4 Dias fornece vitaminas adequadas
* Recomende apenas suplementos líquidos, orgânicos e à base de plantas, somente se necessário, conforme evidenciado por medições de laboratório.