

REGIMEN DIARIO PARA EL TRATAMIENTO DE FIBROMAS

5:00 AM – Tome 16 onza de Agua con Limón (sin endulzar)

5:15 AM – Devocional

5:45 AM – Ejercicio (Caminar)



7:00 AM – 1 Cuchara de Melaza Negra (antes del desayuno) El desayuno puede consistir de fruta fresca, cereales, nueces, semillas y fruta cocida.

1:00 AM – 1 Cucharada de Melaza Negra (antes de la comida) Esta comida puede consistir de una ensalada verde, granos, leguminosas, tuberculos y semillas.

6:00 PM – Cena (opcional/muy ligera) Esta comida puede consistir de fruta, palomitas, jugo de vegetales.

8:00 PM – Devocional

9:15 PM – Supositorio Vaginal

9:30 PM – Hora de Acostarse



Nota: Asegúrese de obtener de 15 a 20 minutos de luz solar todos los días. El tiempo recomendable para hacerlo es de 9:00 -10:30 AM y de 4:30 – 5:30 PM. No olvide el dejar la ventana de su cuarto entre abierta durante las horas de dormir. Aun cuando haya mal tiempo.

DIOS LOS BENDIGA – 3 JUAN 2

