

Recomendaciones para terminar el ayuno natural



Rompa un prologando ayuno de agua, con fruta tal como sandía.

Mientras continúa tomando jugos de frutas o verduras añada lo siguiente:

- Primer día: Añada una ensalada cruda
- Segundo día: Añada una papa horneada o cocida, sin mantequilla ni especies
- Tercer día: Agregue una verdura cocida al vapor
- De allí en adelante: Empiece a introducir su dieta normal.

Regrese gradualmente a su forma habitual de comer, mediante el consumo de pequeñas meriendas, o sea, porciones pequeñas de alimentos en cada tiempo de comida, durante los primeros días. Empiece con un poco de sopa y **frutas** frescas tales como sandía y melón. Proceda a tomar unas cuantas cucharadas de comida sólida tal como fruta cruda y verduras o una ensalada cruda y papa horneada.