

Hoy es 7 de Febrero. Día 38 del programa DAR.

Hola a todos!!!

Has sido persistente y constante en el programa DAR, y eso merece toda nuestra admiración por ti. Estas demostrando que nadie se muere por estar tomando tantos nutrientes y como recompensa estas eliminando las toxinas y todas las enfermedades de tu cuerpo.

Cita de Patricia Bragg:

“Mi padre y yo somos muy consagrados a nuestro programa de ayuno. Nosotros sabemos lo que los ayunos han hecho por nosotros, por los miembros de nuestra familia y por los millones de miembros de “Estilo de vida Sana Braggs” que pide que se hagan 4 largos ayunos por año. Con cada semana un ayuno de 24 o 36 horas.

Yo siempre ayuno 3 días de cada mes y todos los lunes y los largos son al principio de cada estación.

Cada vez que liberamos al cuerpo del trabajo de la digestión con el ayuno el cuerpo libera las toxinas facilitando el saneamiento de las células y órganos del cuerpo.

Ayunar regularmente le da a los órganos del cuerpo el descanso necesario para revertir el envejecimiento.”

Comienza a limpiar, ordenar y planear en comprar todo lo que necesites para tu nuevo estilo de vida. Búscales un lindo lugar a tu juguera porque no la vas a archivar sino que será tu compañera en la cocina. Ningún jugo será mejor que los que te han sanado todo este tiempo.

-Toma la cantidad de jugo que te haga sentir satisfecho.

-Recuerda tomar agua.

-Recuerda hacer los enemas. Es probable que sigan saliendo piedras a lo largo de esta semana.

-Recuerda hacer ejercicio.

La vida es más agradable si tenemos salud. La salud es el resultado de comer inteligentemente.

El Espíritu de Yeshúa se derrame en ti.

Dios Padre y su Hijo los acompañe en este día.

Bendiciones

Leslie Silva