

Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



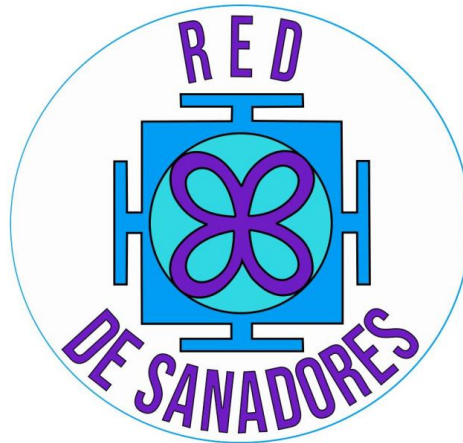
*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



Dr. Hoffmann  
H O L I S T I C  
HEALING  
**SYSTEM**

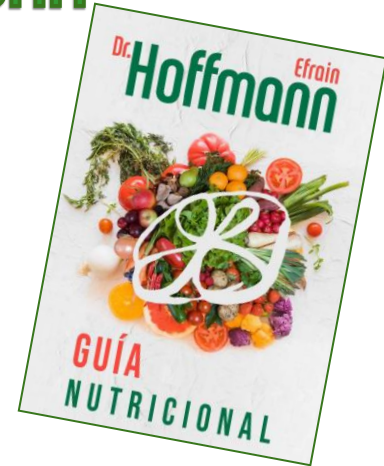




# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA@Gourmet

**Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSHH**



## 4º. MÓDULO - TRANSICIÓN

1. REGÍMEN DE LAS DIETAS SANADORAS SSHH. Dietas de transición 2 y 3. Inclusión de comida masticable, proteínas y grasas.
2. DIETAS Y REGÍMENES: Naturismo / Dieta de los colores / Antidieta / Dieta para estar en la Zona / Pritikim Program / Dieta de los biotipos glandulares / Dieta de los Grupos sanguíneos / Dieta Celíaca / Dieta Paleo / Dieta Atkins y Queto
3. ESPECIES Y AROMÁTICAS / Proteínas vegetales / Edulcorantes alternativos
4. TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA (PRÁCTICA): presentación, “mise en plase”, decoración, etc. Concurso de Jugos verdes- Dietas 2 y 3 de TRANSICIÓN.

# Las Dietas Sanadoras

## REGÍMEN SANADOR

### FASE DETOX

- Dieta 0 – Ayuno
- Dietas 1

### FASE TRANSICIÓN

- Dietas 2 - 3

### FASE NUTRICIÓN

- Dieta 4 - Régimen Antienvjecimiento
- Dieta 5 – Régimen Alimentación Sana





# LA ANTIDIETA



# REGÍMENES Y DIETAS

1. Naturismo
2. Dieta de los colores
3. Antidieta
4. Dieta para estar en la Zona
5. Pritikim Program
6. Dieta de los biotipos glandulares
7. Dieta de los Grupos sanguíneos
8. Dieta Celíaca
9. Dieta Paleo
10. Dieta Atkins y Queto
11. Régimen de la Dietas sanadoras



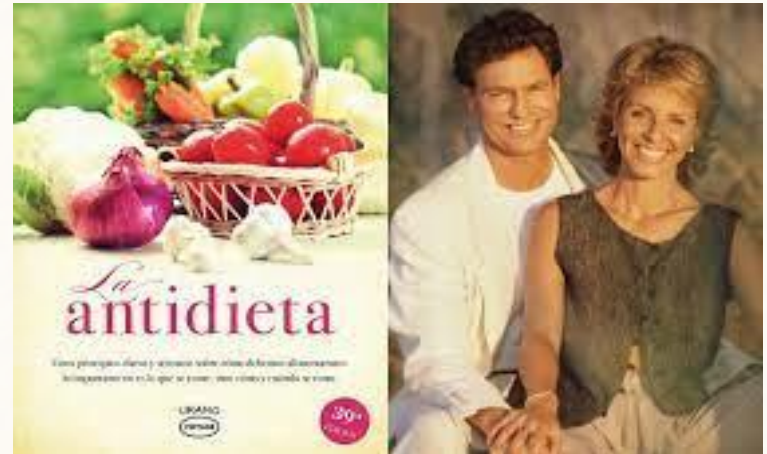
# ORIGEN

Estados Unidos, en 1.985

Escrito por **Harvey Diamond**, en colaboración con su esposa **Marilyn Diamond**



LO IMPORTANTE NO ES LO QUE SE  
COME, SINO CÓMO SE COME Y CUÁNDO  
SE COME





# DEFINICION

SISTEMA SEGURO Y EQUILIBRADO, BASADO EN LAS LEYES FISIOLÓGICAS NATURALES Y EN LOS CICLOS DEL CUERPO HUMANO.

Echa por tierra los dogmas de la medicina ortodoxa:

- ❑ Clasificación de los alimentos
- ❑ Propiedades de los lácteos
- ❑ Importancia de las proteínas
- ❑ Importancia de contar calorías





# DEFINICION

Establece una nueva forma de alimentación, donde se busca la absorción eficiente de la energía contenida en los alimentos y una eliminación eficiente de los residuos.

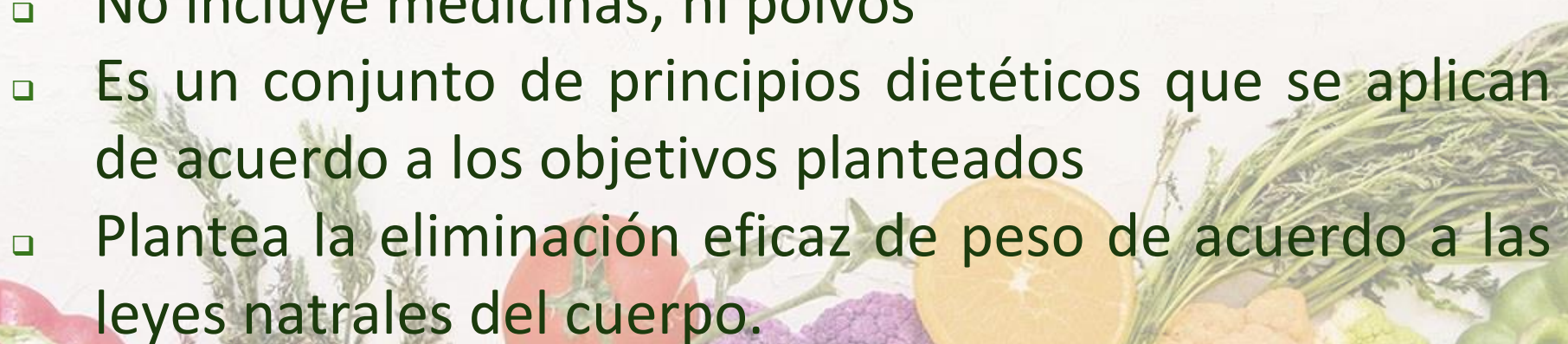
## EQUILIBRIO ENERGÉTICO







# DEFINICION

- ❑ No limita cantidades
  - ❑ No exige modificación de comportamiento
  - ❑ No incluye medicinas, ni polvos
  - ❑ Es un conjunto de principios dietéticos que se aplican de acuerdo a los objetivos planteados
  - ❑ Plantea la eliminación eficaz de peso de acuerdo a las leyes naturales del cuerpo.
- 



# VENTAJAS



- ❑ Es un sistema práctico
- ❑ Permite reconocer cuales son los alimentos que nos sientan mejor
- ❑ Crea consciencia de las cantidades de alimentos consumidas
- ❑ Es rica en vitaminas, minerales y fibras.

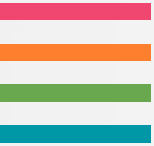




# DESVENTAJAS

- ❑ Promueve el consumo bajo de proteínas, puede originar pérdida de masa muscular
- ❑ Promueve el consumo bajo de hidratos de carbono, puede provocar hipoglucemia
- ❑ Considerada una dieta disociada, cuyo objetivo es difícil de cumplir ya que no existen alimentos que estén compuestos únicamente por hidratos de carbono o por proteínas.





# PRINCIPIOS

1. Las dietas no funcionan
2. La higiene natural
3. Los ciclos naturales del cuerpo
4. La teoría del desequilibrio metabólico
5. Los alimentos con alto contenido de agua
6. La adecuada combinación de los alimentos
7. Correcto consumo de la fruta
8. La teoría de la desintoxicación
9. Las proteínas
10. Los productos lácteos
11. Somos aquello que creemos ser







# Las Dietas No Funcionan

LA PRIVACION NO ES UNA FORMA DE LOGRAR  
UNA PERDIDA DE PESO SALUDABLE Y PERMANENTE

Las limitaciones de una dieta causan:

- ❑ Agotamiento mental, físico, espiritual y emocional
- ❑ No dan resultados permanentes
- ❑ Fomentan un círculo vicioso limitación – recompensa- limitación- recompensa



# La Higiene Natural

LA ESENCIA DE LA HIGIENE NATURAL ES LA PROPIA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA AUTODEPURARSE, AUTOCURARSE Y AUTOMANTENERSE

Los problemas de mala salud se generan cuando no se cumplen las leyes naturales de la vida, ya que por sí mismo es cuerpo no tiende a desvirtuar ninguna de sus propias operaciones.



# Los Ciclos Naturales del Cuerpo



4 a.m.  
12 m

**ELIMINACION**

Se expulsan los desechos tóxicos y el exceso de peso.



12 m  
8 p.m.

**APROPIACION**

Se realiza la ingesta calórica del día.



8 p.m.  
4 a.m.

**ASIMILACION**

Se aprovechan y absorben los nutrientes.



# Teoría del Desequilibrio Metabólico



ANABOLISMO



CATABOLISMO



EQUILIBRIO  
METABOLICO

Al conservar el sistema libre de toxinas, aumenta significativamente sus probabilidades de mantener un peso corporal adecuado.



# Teoría del Desequilibrio Metabólico

Un dieta constituida por alimentos modificados, genera una cantidad de residuos tóxicos y sobrecarga de trabajo al organismo.

Disminuyendo así la energía a disposición del cuerpo para eliminar adecuadamente los desechos.

**LA ACUMULACIÓN DEL EXCESO DE TOXINAS DA COMO RESULTADO EL EXCESO DE PESO Y EL AGOTAMIENTO.**

# Alimentos con Alto Contenido de Agua

SI QUERES ESTAR VIBRANTE Y VIGOROSAMENTE VIVO,  
TIENES QUE COMER ALIMENTOS VIVOS.

Base de régimen  
alimentario:



El agua transporta las sustancias nutritivas a todas las células del cuerpo, además las limpia de los desechos tóxicos.



# Adecuada Combinación de los Alimentos

Se basa en el descubrimiento de que ciertas combinaciones se digieren con más facilidad que otras.



**EL CUERPO HUMANO NO ESTA PENSADO PARA DIGERIR MAS DE UN ALIMENTO CONCENTRADO POR VEZ EN EL ESTÓMAGO.**



# Adecuada Combinación de los Alimentos

LAS PROTEÍNAS SE PUDREN Y LOS CARBOHIDRATOS SE FERMENTAN, AFECTANDO LAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS QUE NO PUEDEN SER APROVECHADAS.



Si podemos comer y desocupar el estomago en 3 horas y no en 8, son 5 horas de energía que habremos ganado para la desintoxicación y la perdida de peso.

# Correcto Consumo de Frutas

- ❑ Comerla con el estómago vacío
- ❑ Comerla hasta media hora antes de almorzar
- ❑ Consumir fresca
- ❑ No comerla como acompañamiento
- ❑ Tiempo de espera, después de otros alimentos:

Alimento	Crudos	Sin carne	Con carne	Mal combinado
Horas	2	3	4	8

**SE RECOMIENDA COMER SOLO FRUTAS DURANTE CICLO DE ELIMINACION**



# Teoría de la Desintoxicación

ES ABSOLUTAMENTE ESENCIAL QUE EL ORGANISMO SEA DEPURADO PARA QUE LA ENERGÍA SEA LIBERADA Y USADA PARA BAJAR DE PESO

Al iniciar el proceso de desintoxicación, en un período no mayor a 48 horas, el cuerpo presenta:

- ❑ Agotamiento inicial del sistema
- ❑ Formación de edema y gases, posible aumento de peso
- ❑ Dolores de cabeza o corporales
- ❑ Heces líquidas o semilíquidas
- ❑ Descarga de mucosa por las fosas nasales y garganta.



# Proteínas

CONSUMIR MAS DE LO QUE EL CUERPO NECESITA, ES UNA PERDIDA DE ENERGIA NECESARIA PARA BAJAR DE PESO

El cuerpo humano pierde aproximadamente 23grs de proteínas diarios, para recuperarlo solo requiere 56grs al día.

Lo recomendable para las personas que deseen consumir carnes, es hacerlo una vez por día, a una hora tardía y en la combinación adecuada.



# Productos Lácteos

LAS ENZIMAS NECESARIAS PARA DESCOMPONER Y DIGERIR LA LECHE SON LA RENINA Y LA LACTASA, AUSENTES EN EL CUERPO HUMANO DESDE LOS 3 AÑOS DE EDAD.

Durante la digestión se coagulan, promoviendo la formación de mucus, el cual tapiza las membranas mucosas, y obliga a realizar más lenta sus funciones.

LA DIFICULTAD PARA BAJAR DE PESO SE DUPLICA, E INCLUSO SE TRIPLICA CUANDO EL SISTEMA ESTÁ SOBRECARGADO DE MUOSIDADES





# Productos Lácteos

Todos, excepto la mantequilla, son acidificantes.

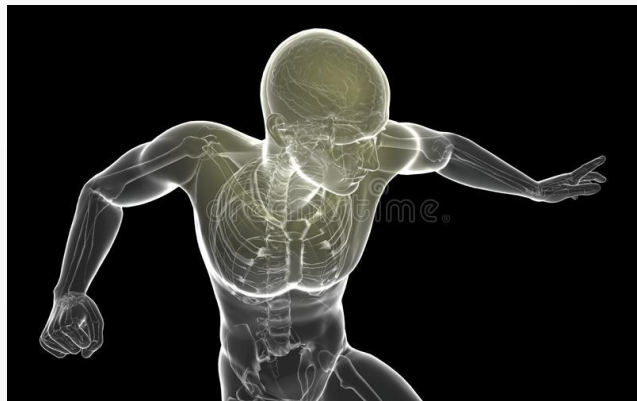
La mantequilla por ser una grasa retarda la digestión, es aconsejable no comer con proteínas. Puede combinarse con carbohidratos

**AL REDUCIR EL CONSUMO DE CALCIO SE PUEDE NOTAR CAIDA DEL CABELLO Y UÑAS QUEBRADIZAS, EL CUERPO SE ESTA ADAPTANDO A LA ABSORCION DE FORMAS DE CALCIO MAS REFINADAS QUE SE ENCUENTRAN EN SEMILLAS, FRUTAS Y VERDURAS.**



# Somos aquello que creemos ser

PODEMOS CAMBIAR NUESTRO CUERPO  
SI CAMBIAMOS NUESTRA MANERA DE PENSAR EN ÉL







## DESAYUNO

Jugo de frutas  
Ensalada de frutas

## ALMUERZO

Pastel de papas a la  
mantequilla de albahaca  
Ensalada de espárragos.



## CENA

Ensalada de arroz  
con calabacín,  
albahaca, orégano,  
espinaca, alfalfa y  
aceituna.



**GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN**

