

## Consigli alimentari per una dieta equilibrata all'interno di un percorso di crescita spirituale

Inviato da alex il Mer, 12/05/2021 - 17:57



[MACEDO NAGEL Maria](#)

[Salute](#)

[Video prediche e studi](#)

Mettersi a dieta è difficile, lo sappiamo molto bene come occidentali che vivono nell'opulenza sfrenata (non per molto probabilmente). Ecco che quindi il nostro stile di vita produce, spesso, [malattia](#) e disagi fisici, fino all'estremo. In molti, quindi, ci ritroviamo a fare i conti con i kilogrammi di troppo.

Esistono diversi gruppi, metodi, associazioni, cure, diete, etc, per essere aiutati in un percorso di dimagrimento. Quello che segnaliamo da queste pagine è un gruppo [cristiano](#), progetto della sorella [Maria Macedo Nagel](#), che si pone come obiettivo un cambiamento di stile nell'alimentazione, graduale ma costante, attraverso delle "sfide" che

trovano la loro forza nel potere decisionale che l'[Uomo](#) possiede e a cui può attingere attraverso la [comunione](#) con il Suo Creatore.

**[Maria](#) non è diedista, si tratta di consigli/aiuto avendo sperimentato lei stessa lo stile di vita che si vuole rappresentare.**

Di seguito alcuni video live trasmessi per introdurre l'argomento e fornire buoni consigli che fanno del bene a chiunque volesse seguirli.

Per avere maggiori informazioni sul gruppo: [Famiglia](#) del Cammino della Trasformazione", [contatta la sorella Maria dalla sua pagina FB](#).

Nei video vengono trattati i seguenti argomenti:

- [ABC - Maria Macedo Nagel- L'acqua è vita](#)
- [Bere acqua](#)
- [Sale è vita](#)
- [Il sale integrale è vita](#)
- [I grassi? buoni, i grassi antinfiammatori](#)
- [La mia vita è più dolce senza lo zucchero](#)
- [Meno carboidrati - grassi buoni acqua è vita - sale integrale](#)
- [Le farine low carb](#)
- [Le Farine Low Carb](#)
- [Il pianeta intestino](#)

Dal canale Youtube puoi vedere anche, tra gli altri:

- I benefici dell'olio di cocco o MTC
- Acqua e? limone
- I benefici delle uova
- Il pianeta? intestino
- Biomassa? di banana verde, prebiotici
- Cosa togliere e cosa aggiungere nell'alimentazione
- Insulino resistenza - 12 passi per abbassare i livelli di zucchero nel [sangue](#) in modo naturale
- Alcuni antiossidanti - Cosa metto nel caffè per renderlo più sano
- La salute e la mente (1) - Come acquistare più salute fisica, mentale e spirituale
- I benefici della doccia fredda
- Motivazione alla trasformazione
- I benefici dell'acqua
- I benefici dell'acqua con limone



---

### Source

URL:<https://www.evangelici.info/consigli-alimentari-per-una-dieta-equilibrata-all-interno-di-un-percorso-di-crescita-spirituale>