

Hondo Tenerife



La
dieta
del
drago
2

Oggi sono rosso

La dieta del drago

2) Oggi sono rosso

Hondo Tenerife

2012-2016

Francesco Bannò, editore

Quest'opera si avvale dei diritti di
autore e proprietà intellettuale

Oggi il mio colore è il rosso

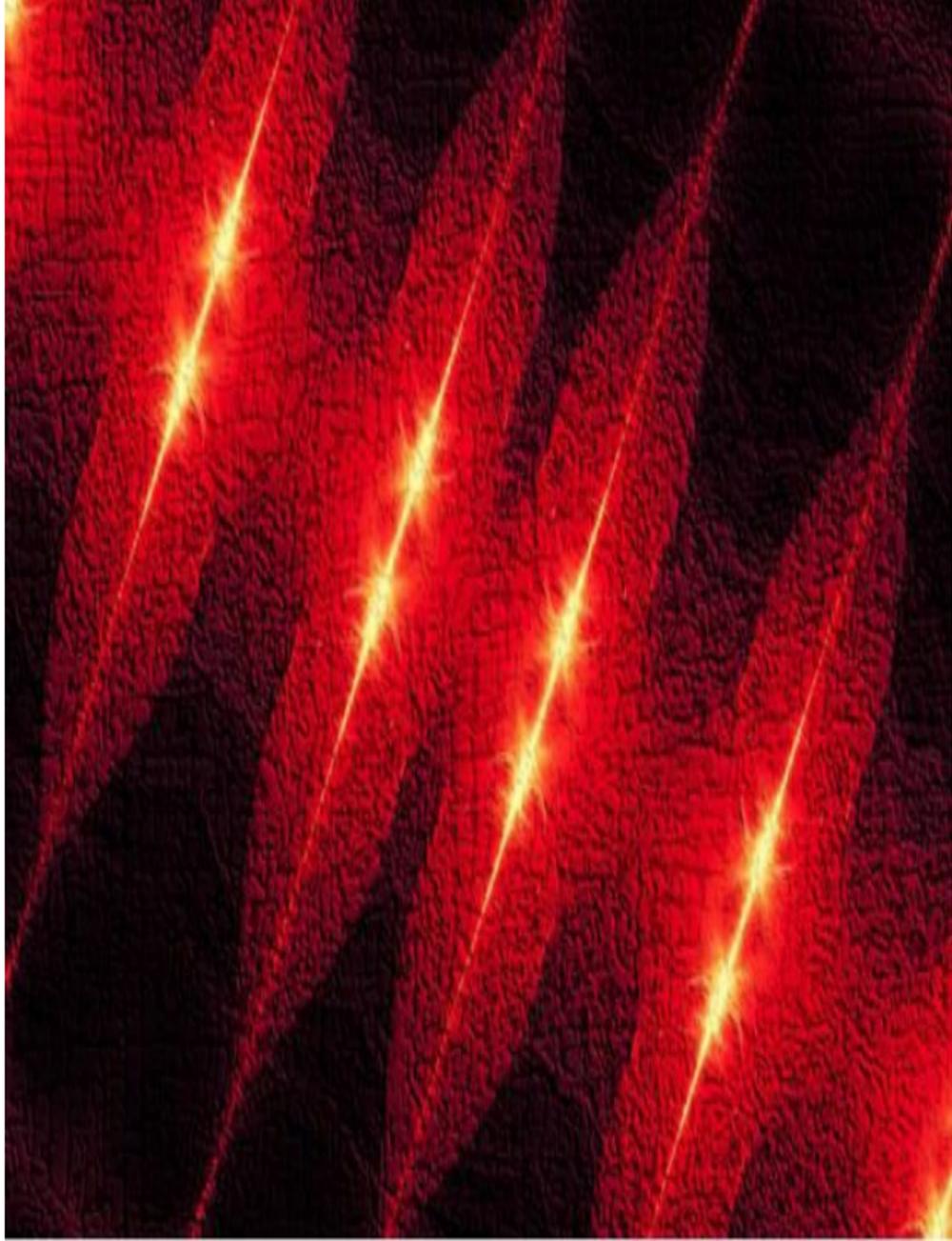


Buongiorno! Come stai?

Inizia la giornata festeggiandoti. Pensa al colore rosso. Fai un bel respiro. Il rosso è formato da 4 lettere. Fai quattro bei respiri, sollevando le braccia, davanti alla finestra o all'aria aperta. E' facile.

Crea nella mente una bella immagine.
Accendi la luce rossa che sta dentro di
te.
Immaginala. Puoi farlo perché è dentro
di te.
Prova ancora.
Eccola, l'hai trovata.





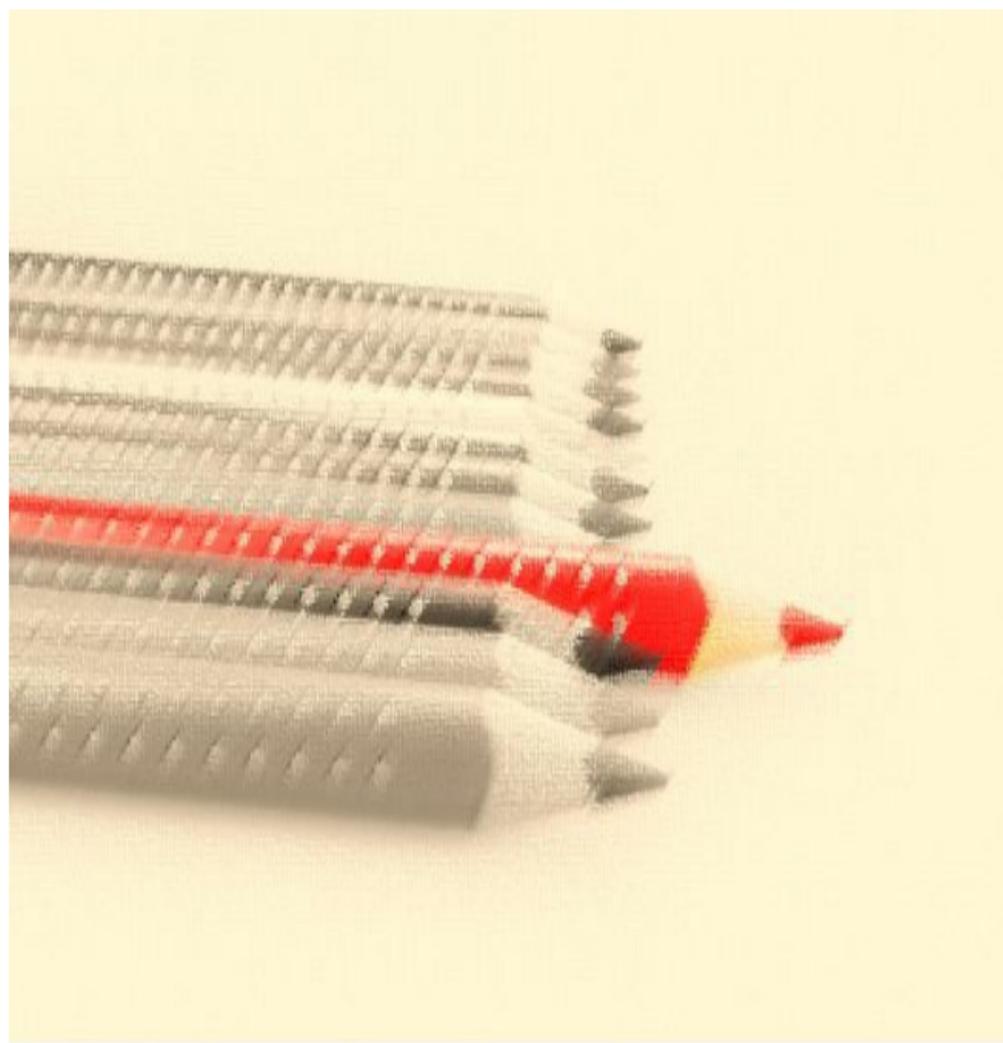
Un drago rosso è pieno di vita. Desidera che il suo sangue circoli bene, che la sua mente sia attiva e che il suo corpo si riempia di energia. Un drago rosso si muove, ha una grande forza di volontà, si mette in gioco sia a livello psichico che fisico.

Un drago rosso, non è un drago qualunque.

La giornata di oggi, non è una giornata qualsiasi.

E' unica. Oggi è oggi.

Rendila speciale. Colorala di rosso!



Oggi pensiamo a tutto quello che di rosso c'è o ci può essere nel nostro corpo.

Il sangue, il cuore, i muscoli, le labbra, i capelli... e non solo questo.

Il desiderio, la voglia di farcela, la passione, l'amore.

Regalati e regala, oggi, una rosa rossa,

un fiore rosso o una pianta rossa. A qualcuno che ami, compreso te stesso.

Prima di uscire, mettiti qualcosa di rosso: un cappello, un bracciale, una paio di pantaloni o una gonna, un fiocco o un foulard, le calze o i calzettoni, un vestito, gli occhiali. Qualsiasi cosa, purché sia rossa. E sentiti vincente.

Fai quattro passi a piedi, anche solo quattro. Ma falli.

Se ti senti già un drago rosso, moltiplica i passi per 12 o per 120 o per 1200...

Alzati e siediti per quattro volte, lentamente. Muovi il tuo corpo con un ritmo di danza a quattro quarti.

Per quattro volte, ripeti a te stesso:
Grazie per la vita.

Voglio vivere. Voglio stare bene. Merito di essere felice.

E quando lo ripeti, pensa al colore rosso. Pensa bene alle parole che dici. Ripetile con calma e con amore. Le parole sono importanti.





Questi fiori sono per te!

Prima di uscire, preparati una colazione
ROSSA!!!

**Dedicati un po' di tempo, anche poco
ma dedicatelo!**

Il tempo è dono.



Per questa tua colazione puoi scegliere fra questi frutti e preparare un bel frullato.

Importante che sia una colazione rossa. Rossa non significa arancione, né gialla né rosa.

Rosso è rosso con le varianti all'interno del colore stesso.

Melograno, mele rosse, arancia rossa,
mirtilli rossi, uva rossa,
anguria, ciliegie, fragole...

Se preferisci le verdure alla frutta,
allora prepara un frullato con:

Peperoni rossi, pomodoro rosso, cipolle
rosse, insalata rossa, radicchio...



*La colazione oggi ha il colore rosso
dell'amore!*

Io aggiungo, il frutto del drago



Dunque, una pitaya rossa.

Importante: mangia almeno 5 volte.

Tre pasti principali e due spuntini.

Conta fino a 4 bicchieri di acqua o liquidi e moltiplicali per 3.

Esatto, fino a 12, almeno.

Significa: acqua, tisane rosse, spremute rosse.

Questo percorso, lo facciamo insieme.

Impara ad ascoltare il tuo corpo. Non solo una parte di esso.

Impara ad ascoltare tutto te stesso.

Aggiungo gli alimenti rossi che oggi festeggeranno i tuoi pasti, daranno sapore e profumo alla tua giornata.

Per ora, ti auguro ogni bene.

Abbi cura di te

E ricorda:

Il benessere è un diritto!

*Gli alimenti che daranno gusto a
questa mia giornata:*

Frutti Rossi

Amarene

Anguria

Arancia rossa o sanguinella

Ciliegie

Fragole

Gelsi rossi

Lamponi

Mele rosse

Melograno

Mirtilli rossi

Papaya rossa

Ribes rossi

Uva rossa

Verdure e legumi rossi:

Barbabietole

Cipolle rosse

Crescione

Fagioli rossi

Lenticchie

Pomodoro

Radicchio rosso

Patata rossa

Peperoni rossi

Condimenti rossi

Chiodi di garofano

Sale rosso delle Hawaii

Paprika

Pepe di Kayenna

Peperoncino rosso

Tabasco

Altri alimenti per questa giornata:

Farina rossa integrale

Salmone rosso dell'Alaska

Un bicchiere di vino rosso di qualità

Yogurt ai frutti rossi

