



8 Dicas para um Jejum Fácil - Como não Sentir Fome e Sede em Tisha BeAv 2017



Tisha BeAv, o dia mais triste do calendário Judaico, remete à destruição do primeiro e segundo Templo Sagrado de Israel, entre outros tristes acontecimentos. Neste dia por quase 25 horas Jejuamos. **Veja como tornar o Jejum mais fácil.**

8 Dicas para um jejum fácil

por Dra. Rali Abel

- ? Beba bastante água. Tome pelo menos 12 copos, e dê preferência a bebidas energéticas geladas com limão e hortelã.
- ? Duas horas antes do jejum aumente a taxa de água potável para 4 copos por hora, pelo menos.
- ? Fique longe de alimentos muito salgados ou apimentados. Tire os molhos, a pimenta e o excesso de sal de sua dieta hoje.
- ? Coma durante o dia, incluindo na refeição antes do jejum, alimentos leves (facéis de digerir). Contrário do que muitos pensam.
- ? Antes do jejum tome "amendoeira" com água. Amendoeira é uma espécie de "Techina" feito de amêndoas e é extremamente útil para evitar a fome e sede.
- ? Reduza o consumo de café hoje. Se você é viciado em café, não beba mais de dois copos por dia. A razão é que a queda de cafeína causa dor na cabeça . Se você não preparar-se gradualmente hoje para o amanhã - você pode ter dores de cabeça rápido.
- ? Não coma maionese, feijão, grão de bico e bebidas com gás.
- ? Não beba durante o dia bebidas doces, que elevam o nível de açúcar. Mais tarde, quando o nível de açúcar cair drasticamente, você vai sentir-se faminto.

Copyright © 2007 - 2020 by Moshiko Produções

Developed by [Artfos](#) & [Moshiko Connection](#)

All Rights Reserved.