

Dieta mágica Celta (pierdes 5 kg en una semana)

Desde la antigüedad más ancestral, los Celtas gozaban de una gran salud gracias a la **sabiduría de sus Druidas**. Una de las causas más importantes era la alimentación, pues en esa época los medios escaseaban y había que proteger al pueblo con inteligencia.

En la actualidad **hemos olvidado todos esos conceptos**, y nos movemos un poco por inercia, como parte de un rebaño sin saber muy bien a donde y una vez más **en la alimentación esto se nota mucho** llegando a observar una **obesidad infantil** que en tiempos de nuestros padres abuelos y demás antepasados no existía. Hoy en día **para solventar los problemas** fruto de nuestra mala alimentación **recurremos a dietas** disociadas, de las que **algunas de las más famosas** y reconocidas **toman sus cimientos de esta dieta mágica**, en la que por si tuviera pocos beneficios **nunca pasarás hambre**.

Esta no solo es una dieta que te **permite adelgazar 5 Kg en una semana**, sino que además **limpia tu cuerpo**, por dentro (evitando enfermedades comunes y librándonos de malas energías negativas), como por fuera **dejándonos una piel tersa, suave y luminosa** y **rejuveneciéndonos**, además de quitarnos esos kilillos de más.

Y es que **nuestro organismo también va acumulando** esa serie de **envidias y malas energías** que personas que no nos quieren bien van despidiendo. Esto no solo **afecta a nuestro peso**, sino también **a nuestro espíritu** y **a nuestra vida en general**, ya que no podemos armonizarnos con la naturaleza más ancestral.

La **dieta mágica celta diseñada por los druidas** de un pequeño pueblo costero consigue que **jamás pasemos hambre** y nos sintamos **plenos de energía**, lo que nos volverá **más activos y positivos** (está recomendada incluso para la depresión).

¿Cómo comenzar la dieta mágica?

Ritual de la mañana

Un baño con sal marina por la mañana.

¿Qué comer durante la Dieta?

Absolutamente todo tipo de carnes, pescados y marisco así como huevos y embutidos naturales (**no envasados**, es decir, Jamón serrano, chorizo, etc, pero no industrial). Podemos comer queso, pese a no estar permitidos los lácteos. Las verduras de hoja se pueden tomar con moderación y del resto de las verduras las permitidas.

¿Qué no comer durante la dieta?

Alimentos **precocinados, azúcar, harinas** de cualquier tipo, especialmente las refinadas (incluye el pan), leche con **lactosa e hidratos de carbono** (solo durante la duración de la dieta). Luego podremos comer con normalidad aunque **nuestra vida y nuestra salud mejorarán**.

¿Qué cantidad puedo comer y cuantas veces durante la dieta?

Todo lo que te apetezca hasta sentirte satisfecho, no lleno y tantas veces al día como nos apetezca, no hay horarios. Notarás que a medida que avanza el mes tu apetito disminuye de manera natural.

¿Cuándo puedo repetir este milagro?

Realmente, por lo saludable de la dieta o del ritual completo **podemos repetirlo tantas veces como queramos y cuando queramos**. Nosotros **aconsejamos una vez al año el ritual completo** porque son tantas sus propiedades que la renovación física y espiritual que consigues te acompaña durante un año entero sin problemas. Sin embargo puede haber personas que por mala alimentación o malas energías recurrentes necesiten repetirla algo antes.

Y tranquilos que **este ritual no es una de esas dietas yo-yo**, ni una de esas disociadas que te obligan a seguirlas durante toda la vida si no quieres recuperar más de lo perdido.

Esta dieta se basa en la **sabiduría más ancestral de los druidas** que recurrían a la **magia celta**, una vuelta a la **comunidad entre lo terrestre y lo espiritual**. Por estos motivos permite que tanto cuerpo como espíritu vuelvan a estar en **armonía** (de ahí su gran efectividad en todos los campos).

Primer día:

- Escribir en una vela blanca (sin importar el tamaño o forma) la palabra armonía, encenderla en un lugar tranquilo y sin corrientes y dejar que se consuma por si sola.
- Podemos comer absolutamente todo tipo de carnes, pescados y marisco así como huevos y embutidos naturales (**no envasados**, es decir, Jamón serrano, chorizo, etc, pero no industrial). Podemos comer queso, pese a no estar permitidos los lácteos. Las verduras de hoja se pueden tomar con moderación y del resto de las verduras las permitidas. Podemos cocinarlo, a la plancha, frito, asado o hervido pero jamás especiado. Comer tanto como se quiera a las horas que se desee hasta quedar satisfecho, no lleno.
- Totalmente prohibido cualquier otro alimento, Alimentos **precocinados, azúcar, harinas** de cualquier tipo, especialmente las refinadas (incluye el pan), leche con **lactosa e hidratos de carbono**, frutos secos.
- Como bebida solo Agua mineral de mineralización débil (en el caso de los hombres mínimo 2.5 litros y en el caso de las mujeres 2 litros). Justo antes de beber cerrar los ojos y dar las gracias por la armonización de nuestro cuerpo y espíritu con la ancestral naturaleza.

Segundo día:

Ritual de la mañana

- Darse un baño caliente con espuma o aromas naturales al que añadiremos 2 Kg de sal marina sin refinar por la mañana. La duración debería ser no inferior a media hora permaneciendo con la mayor parte del cuerpo sumergido. Aumenta el efecto si durante esta media hora meditamos y visualizamos como esas malas energías que nos han ido mandando se van alejando de nosotros y como va purificándose nuestro cuerpo. Al finalizar darse una ducha con un gel neutro.
- Comida y bebida igual que el primer día.

Días del 3º al 7º:

- Seguiremos comiendo y bebiendo únicamente los alimentos y bebidas permitidos.
- Desde el tercer día nos notaremos con más energía, más activos, optimistas y con confianza en nosotros mismos.

- La gran bajada de peso se unirá a una gran mejora en prácticamente todos los aspectos de nuestra vida.