

**1. DESDE EL MOMENTO EN QUE TE DESPIERTES POR LA MAÑANA HASTA LAS DOS DE LA TARDE POR LO MENOS (4 A 12 A.M. HORAS EN HORARIO NORTEAMERICANO), NO CONSUMAS OTRA COSA QUE FRUTA FRESCA Y ZUMO DE FRUTA. NUNCA SE HA DE COMER FRUTA COMO ACOMPAÑAMIENTO DE NINGUNA OTRA COSA, NI INMEDIATAMENTE DESPUÉS.**

#### **Horarios apropiados:**

De **14 a 22** horas: **APROPIACIÓN**, hay que alimentarse. (Mediodía a 8 P.M. en Norteamérica)

De **22 a 6** horas: **ASIMILACIÓN**, absorción y uso. (8 P. M. a 4 A. M. en Norteamérica)

De **6 a 14** horas: **ELIMINACIÓN**, tomar sólo fruta para no interrumpir el proceso de eliminación de desechos corporales y restos de alimentos. (4 A. M. al mediodía en Norteamérica)

Es esencial, cuando se come fruta, comerla con el estómago vacío, así como tomar un **setenta por ciento de alimentos de alto contenido en agua (frutas y verduras frescas y sus zumos)**.

Por otro lado, **el número de células que es necesario reemplazar diariamente depende de la cantidad de alimentos cocinados o cáusticos que hay en la dieta.**

Todas las exigencias nutricionales del cuerpo humano (todas las vitaminas, los minerales, proteínas, aminoácidos, enzimas, carbohidratos y ácidos grasos que existen y que el cuerpo humano necesita para sobrevivir) se hallan en las frutas y en las verduras. Las sustancias que las satisfacen son transportadas, gracias al **agua contenida en esas frutas y esas verduras, al intestino**, donde son absorbidas. Y así pueden **limpiar y desintoxicar**.

**2. EL PRINCIPIO DE LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE AGUA: EL 70% DE SU ALIMENTACIÓN DIARIA DEBE ESTAR BASADA EN FRUTAS Y VERDURAS.**

**3. EL CUERPO HUMANO NO ESTÁ PENSADO PARA DIGERIR MÁS DE UN ALIMENTO CONCENTRADO POR VEZ EN EL ESTÓMAGO. ALIMENTO CONCENTRADO ES CUALQUIERA QUE NO SEA UNA FRUTA NI UNA VERDURA**

Resumen del libro "Fit for life", traducido como "La Antidieta" de Harvey y Marilyn Diamond.