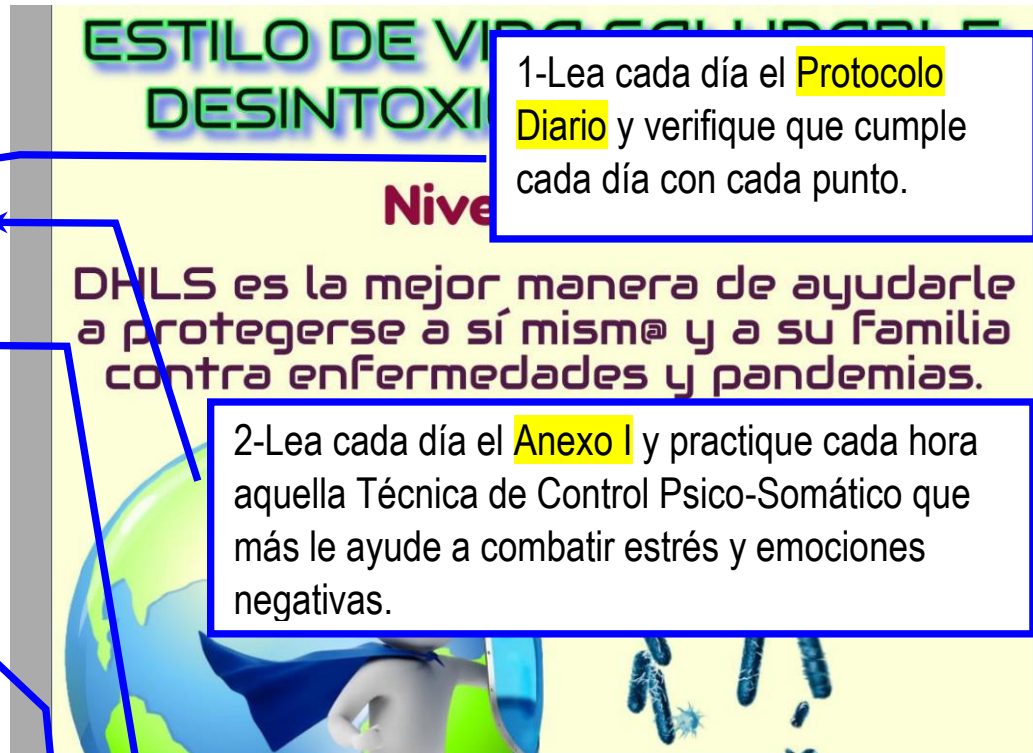


CÓMO USAR EVSD EN 4 FÁCILES PASOS

- ESTILO DE VIDA SALUDABLE DESINTOXICANTE
- GUÍA -RÁPIDA
- ABREVIATURAS
- ENLACES DE NAVEGACION
- DIAGNÓSTICO: Consulta etiológica sobre los síntomas del anillo
- PROTOCOLO -DIARIO DE EVSD -Resumido
- SECCION DE ANEXOS Y GLOSARIO
- ANEXO I -TÉCNICAS DE CONTROL PSICO SOMÁTICO (-TCPS)
 - Técnica -AAC:
 - Técnica -VAR:
 - Técnica -GOD -24/7:
 - Técnica -TA1:
- ANEXO II -LISTA DE -ALIMENTOS A -COLOR
 - NORMAS DE -SELECCION DE -ALIMENTOS
 - LISTA DE ALIMENTOS DE 5 COLORES
 - LISTADO DE COMESTIBLES VERDES
 - LISTADO DE COMESTIBLES NEGROS
 - LISTADO DE COMESTIBLES AZULES
 - LISTADO DE COMESTIBLES MARRÓN
 - LISTADO DE COMESTIBLES ROJOS
- ANEXO III -MENÚ METABÓLICO DE -EJEMPLO PARA -7 DÍAS
 - LUNES -Naturista
 - MARTES - Tradicional
 - MIÉRCOLES - Naturista
 - JUEVES - Tradicional
 - VIERNES - Naturista
 - SÁBADO - Tradicional
 - DOMINGO - Tradicional
- ANEXO IV -APLICACIONES Y -SUPLEMENTOS
- ANEXO V -FUNDAMENTOS
- GLOSARIO DE EVSD
- CONTACTE AL DR. OMAR MORENO
- ÍNDICE GENERAL



1-Lea cada día el **Protocolo Diario** y verifique que cumple cada día con cada punto.

2-Lea cada día el **Anexo I** y practique cada hora aquella Técnica de Control Psico-Somático que más le ayude a combatir estrés y emociones negativas.

3-Lea cada día el **Anexo II**, consuma 2 tazas de alimentos de la **lista verde resaltados en amarillo**, ½ a 1 taza de alimentos de la **lista negra**, las proteínas en cantidad indicada y evite las demás listas de comestibles temporalmente.

Descargue el libro gratis de [EVSD Básico](#) y ayude a su cuerpo a combatir la pandemia y los efectos nocivos de las vacunas.

4-Lea cada día el **Anexo III** y consuma el menú indicado para el día correspondiente sin hacerle cambio alguno. Si desea o necesita hacer cambios deben cumplir con la distribución de alimentos según la gráfica circular que ve al inicio de cada día.

- ✓ Las fuentes de proteínas vegetales para el **menú Naturista** de los lunes, miércoles y viernes pueden ser: proteína texturizada de soja o tofu o tempeh o guandú o proteína vegetal en polvo.
- ✓ Las fuentes de proteína animal para el **menú Tradicional** los días martes, jueves, sábados y domingos pueden ser: pescado, aves, pavo, pato o huevo.

Si tiene dudas puede solicitar al Dr. Moreno (autor) desde cualquier país, en español o inglés, una **Consulta por Chat** por un precio muy asequible vía WhatsApp o Telegram al +507 6841-2312