Eat well, enjoy your food, and lose weight!

Imagine a diet where you can eat three meals a day and lose weight! With "food-combining," you can eat what you like, but there are some things you can't eat together. "Food-combining" is based on the way we digest food. The human body digests different foods in different ways. Fruits only take half an hour to digest, but carbohydrates take three to four hours, and proteins take up to eight hours. This is why it is important to eat the same kinds of foods together. You just need to follow three simple rules.

1) The fruit rule: Don't eat fruits with other foods.

2) The protein and carbohydrate rule: Don't eat proteins and carbohydrates at the same meal.

3) The vegetable rule: Eat vegetables (or salads) with any kind of proteins or carbohydrates.

*Alimente-se bem, aproveite a comida e perca peso!*

*Imagine uma dieta onde você possa fazer três refeições por dia e perder peso! Com a "combinação de alimentos", você pode comer o que quiser, mas há algumas coisas que não podem ser consumidas juntas. A "combinação de alimentos" baseia-se na maneira como digerimos os alimentos. O corpo humano digere diferentes alimentos de maneiras diferentes. As frutas levam apenas meia hora para serem digeridas, mas os carboidratos levam de três a quatro horas e as proteínas até oito horas. É por isso que é importante comer os mesmos tipos de alimentos juntos. Você só precisa seguir três regras simples.*

*1) A regra da fruta: não coma frutas com outros alimentos.*

*2) A regra da proteína e dos carboidratos: não coma proteínas e carboidratos na mesma refeição.*

*3) A regra dos vegetais: Coma vegetais (ou saladas) com qualquer tipo de proteína ou carboidrato.*

The top three world festivals

a) The Oktoberfest takes place in Munich, Germany. It starts on the third Saturday in September and runs for two weeks. There are parades and people wear traditional clothes. Seven million visitors drink nine million liters of beer!
b) San Fermin takes place in Pamplona, Spain. It starts at noon on July 6th and runs for one week. There's a bull-run every morning and parties all night. There are fireworks in the park and dancing in the streets. People drink sangria and have a great time.
c) Rio Carnival takes place in February or March in Rio de Janeiro, Brazil. It starts on a Saturday and ends on Tuesday (Mardi Gras). It goes on for four days. There's loud music, drumming, and dancing. People wear colorful costumes and 70.000 people watch parades in the Sambadrome.

*Os três principais festivais mundiais*

*a) A Oktoberfest acontece em Munique, Alemanha. Começa no terceiro sábado de setembro e dura duas semanas. Há desfiles e as pessoas vestem roupas tradicionais. Sete milhões de visitantes bebem nove milhões de litros de cerveja!*

*b) San Fermin ocorre em Pamplona, Espanha. Começa ao meio-dia de 6 de julho e dura uma semana. Há uma corrida de touros todas as manhãs e festas a noite toda. Há fogos de artifício no parque e danças nas ruas. As pessoas bebem sangria e se divertem muito.*

*c) O Carnaval do Rio acontece em fevereiro ou março no Rio de Janeiro, Brasil. Começa no sábado e termina na terça-feira (Mardi Gras). Isso dura quatro dias. Há música alta, percussão e dança. As pessoas vestem fantasias coloridas e 70.000 pessoas assistem a desfiles no Sambódromo.*