

NUTRICION EN VIVO

TE SUGIERE

- 6 - AUMENTA EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D, elegí algunos de estos e incorpóralos en el día :
- LACTEOS (LECHE –QUESOS –YOGHURT , DESCREMADOS
 - PESCADOS Y MARISCOS - ATUN-SALMON-SARDINAS
 - YEMA DE HUEVO - HIGADO - PALTA - GERME DE TRIGO - CHAMPIÑONES - EL SOL TE AYUDA

- 7- USA MAS CONDIMENTOS Y REDUCI LA SAL.
EL AJO FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLOGICO POR SUS PROPIEDADES

- 8- AUMENTA EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C.
Elegí algunos de estos y consumilos en el día :

- FRUTAS CITRICAS (NARANJA-POMELO-MANDARINA- LIMON)
- KIWI-FRUTILLAS-UVA- ANANA- PAPAYA
- BROCOLI- PIMIENTOS ROJOS-HINOJO-PEREJIL-COLES DE BRUSELAS- TOMATE

CONSUMI ALIMENTOS CON ZINC, alguno de estos en el día. Elegí el que te guste..

- FRUTOS SECOS (NUECES-ALMENDRAS, ETC. – solo 3 o 4 x día) - CARNES – HIGADO

- PESCADO- CARNES BLANCAS - LACTEOS (LECHE –QUESOS-YOGHURT DESCREMADOS

- COPOS DE AVENA



BEBE MAS DE 2 LITROS DE AGUA AL DIA. INCORPORA INFUSIONES CALIENTES
SIN AGREGADO DE AZUCAR