

Recomendaciones nutricionales

Combate la Ansiedad

1. No te saltes ninguna comida
2. Incluye en tus ensaladas, vegetales de color verde, su contenido de ácido fólico y magnesio, ayudarán a calmar tu ansiedad.
3. Elige como snack, un puñado de frutos secos, esto reducirá tu ansiedad por el omega 3 que contiene.



Verano Saludable

1. Hidrátate con agua pura o agua frutada.
2. Consume frutas al natural
3. No olvides tus porciones de ensaladas 2 veces al día.
4. Aliméntate con pescado 2 veces por semana



Cuida la salud de tu hígado

La Vitamina A, omega 3 y vitamina C contribuyen en la desinflamación, desintoxicación y protección del hígado. Incluye en tu dieta naranja, limón, toronja, mandarina, uvas negras, tomate, zanahoria, betarraga, brócoli, alcachofas, pescados azules, y nueces.

