

La clave para estar radiante a través del tiempo es además de ejercitarte.....seguir una alimentación basada en alimentos naturales y frescos. Mantener tu organismo desintoxicado, no es nada difícil, comienza por librarte de sustancias que entorpecen el buen funcionamiento del organismo, los resultados se notan....irradiarás juventud y vitalidad.

Beneficios tras el consumo de frutas y vegetales frescos:

- ❖ Favorece la liberación de toxinas y grasa superflua
- ❖ Hidratas tu piel
- ❖ Fortaleces tu sistema inmunológico
- ❖ Aseguras una buena digestión durante el día
- ❖ Estimulas la regeneración de tus órganos y su buen funcionamiento.

Incluye frutas y verduras en tus 5 comidas, Aquí 5 opciones fáciles de preparar:

- ❖ Jugos ó ensalada de frutas. Reduce ó evita adición de azúcar
- ❖ Sándwich de queso blanco ó jamón ó aceitunas con vegetales
- ❖ Bastoncitos de zanahoria cruda y manzana de refrigerio
- ❖ Ensaladas frescas con 3 colores distintos de vegetales, adiciona pollo ó atún
- ❖ Frutas como manzana, pera, durazno y mandarina, cuyo aporte de fibra es significativo.

¿Por qué frutas y verduras?

Son la fuente más directa y abundante de vitaminas minerales, aportan fibra, clorofila y enzimas nutritivas,

- ❖ 1 Porción de fruta = 100g ó 1/2tz
- ❖ 1 Porción de vegetales = 100g ó 1tz

Ejemplo : 1 manzana Winter pesa 200g
Equivale a 2 porciones.



La buena alimentación rejuvenece



¿Cuánto fruta y verdura debes comer?

- ❖ **Niños** → 5 porciones al día
- ❖ **Mujeres** → 7 porciones al día
- ❖ **Hombres** → 9 porciones al día

Si te falta energía y no logras el peso ideal...comienza por comer alimentos frescos, organizar tus horarios de alimentación, hidrátate, dile no a los excesos, abstente de dulces y grasa saturada.

Toma en cuenta que un organismo sano tiene energía suficiente para realizar ejercicio diariamente lo que le permitirá verte y sentirte bien.