



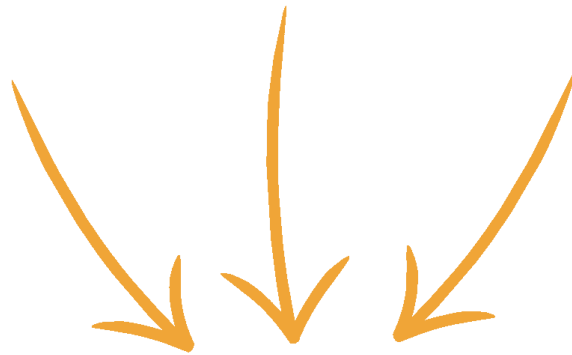
Sugerencia de alimentación

Mi rutina de alimentación.

Bebidas	Desayuno	Almuerzo	Cena	Aperitivos
Agua, té verde, infusiones de hierbas	Avena con frutas y nueces	Ensalada de quinoa con aguacate y pollo a la parrilla	Salmón al horno con espárragos y batata	Yogur griego con miel y semillas de chía
Hidratación y antioxidantes	Alto en fibra y antioxidantes	Rica en proteínas y grasas saludables	Omega-3 y nutrientes antiinflamatorios	Probióticos y ácidos grasos omega-3
A modo informativo	Incluir en la dieta vitamina C	Colágeno	Suplementos Omega 3	Mucha fruta, con poca azúcar

Caja de recetas

Cena del lunes: Ejemplo:



- Intenta reducir al máximo la sal, he intenta beber agua.
- El alcohol, y derivados inflaman mucho.
- Incluye a tu dieta alimentos saludable, haz ejercicio regularmente y bebe mucha agua
- **¡Buen provecho!**
- [Si te gusta mis consejos déjame saber AQUÍ](#)

