

MEJORAR EL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL ATRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

COMIDA:

Higado de Cordero, Pavo, Ostras, Pezcado azul, Pollo, Leche, Queso, Cacao



VERDURAS:

Judias, Guisantes, Espinaca, Col, Nabo, Rabano, Ajo, Cebolla,



FRUTAS:

Platano, Papaya, Aguacate, Sandia, Naranja, Frutos secos (nuez,etc), Limon,



Bebidas alcoholicas:

Vino, cerveza, licores, etc. (consumo opcional y moderado en adultos)



Es importante beber 2 Litros de agua a diario y realizar ejercicios fisicos.



Atención: Esta información NO es una dieta. La recomendación y orientación de los alimentos arriba mencionados se tiene que complementar con su alimentación diaria... La cena tiene que ser muy ligera y tomarla con 3 horas antes de dormir. (iulián serbán) www.hipnoterapiabcn.com