

REVIVE TU METABOLISMO

El metabolismo es el conjunto de procesos físicos y químicos y de reacciones a las que está sujeta una célula.

COME **GRASA BUENA**



aguacate • aceite de oliva • crema de cacahuete •
pescado • almendras • nueces

BEBE
SUFICIENTE
AGUA



HAZ SNACKS A
MEDIA MAÑANA Y
MEDIA TARDE

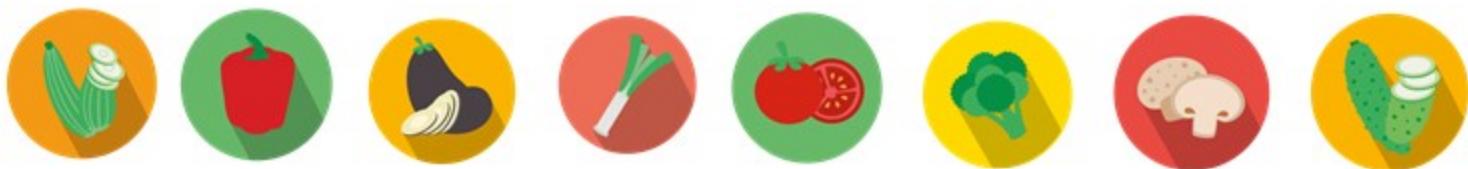


REVIVE TU METABOLISMO

DUERME
8 HORAS

NOS AYUDA A:

- Enfermarnos con menos frecuencia.
- Mantenernos en un peso saludable.
- Reducir el riesgo de tener diabetes o enfermedades del corazón.
- Disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Mejor actitud.



HAZ UNA
DIETA

- Suficiente
- Completa
- Variada
- Equilibrada
- Deliciosa

