Lista de alimentos anti-aging

FABIOLA PÉREZ OLALDE

Alimenta sanamente a tus células:

¡ES ASÍ COMO SE GANA SALUD Y CALIDAD DE VIDA!

Tu cuerpo tu templo, no lo uses como un deposito de basura, eres lo que comes, y consumiendo los alimentos adecuados podrás retardar el envejecimiento celular.

A continuación una lista de alimentos que jamás deben faltar en tu cocina:

FRUTAS Y VERDURAS:

Aguacate
Arúgula
Espinaca
Brócoli
Cebolla blanca y morada
Champiñones
Ajo
Fresas
Frutos rojos
Jengibre
kale
Limón
Manzana verde
Moras
Pepino
Pimentones de todos los colores
Zanahorias

SEMILLAS, GRANOS, CEREALES Y NUECES:

Almendras
Arroz integral
Avena sin glúten
Lentejas
Quinoa
Chía
Hemp
Garbanzos
Linaza
Pistachos sin cascara

www.fabiolaperezolalde.com

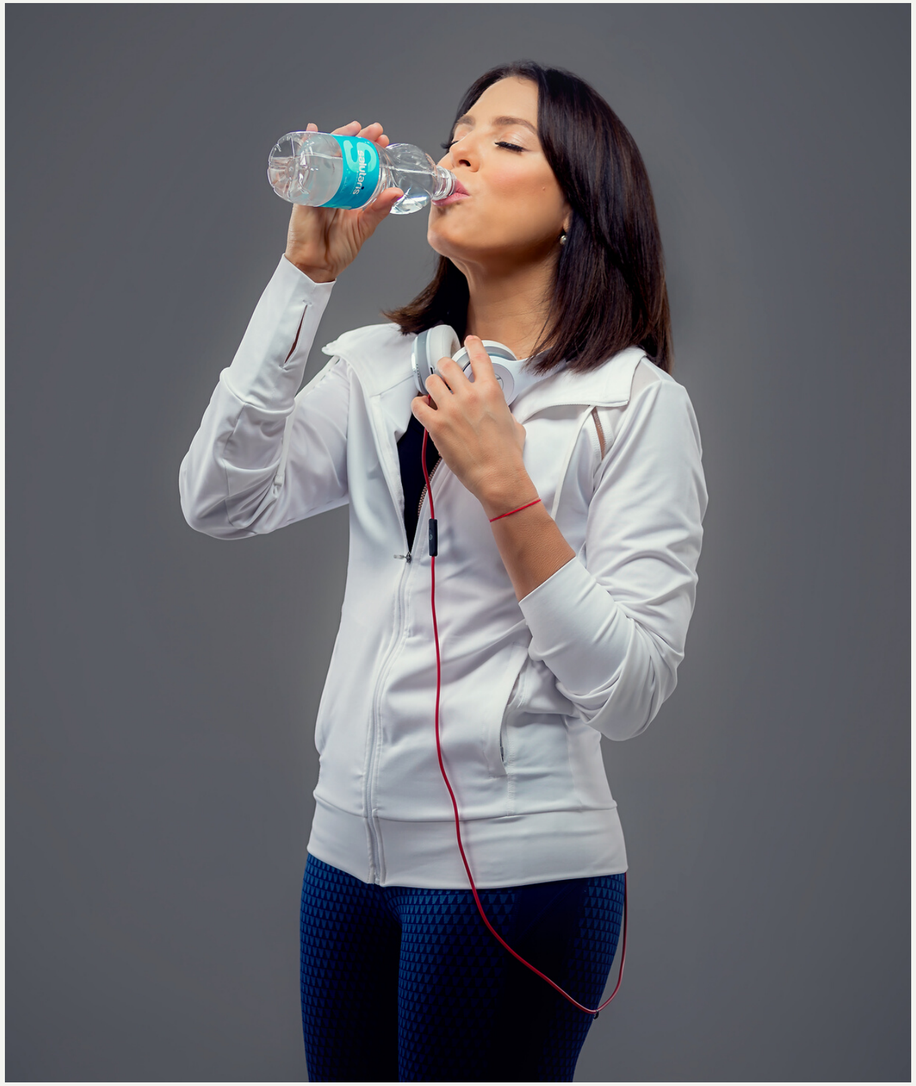
Otros ingredientes:

ESPECIES EN POLVO:

- Ajo
- canela
- Cardamomo
- Cúrcuma
- Hierbas italianas
- Jengibre
- Orégano
- Romero

IMPORTANTE:

Consume dos litros de agua al día. Si no te gusta el agua, agrega gotas de limón o colocales frutos rojos a los dos litros de agua para que tenga algo de sabor.



FABIOLA PÉREZ OLALDE