

RECOMENDACIONES

Hablemos de comer sano





Copyright © 2021 Dani Giménez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o manera, incluida la fotocopia, grabación, o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin el consentimiento expreso del autor

- *Beba dos litros de agua o infusiones al día*
- *Beba un vaso de agua antes de cada comida*
- *Beba un vaso de agua con el zumo de medio limón justo después de levantarse*
- *Mastique despacio y coma sentado*
- *Es importante hacer 5 comidas al día para evitar la ansiedad y la gula. Es esencial para perder peso*
- *Haga ejercicio aeróbico entre cuatro y seis veces a la semana*
- *Cada ejercicio aeróbico debe durar, al menos, una hora y media*
- *No coma en restaurantes de comida rápida*
- *Si come fuera, pida carne o pescado con una guarnición de verduras o ensalada*
- *No beba alcohol, solo una copa de vino a la semana*
- *No añada sal a las comidas*
- *Las comidas precocinadas están prohibidas por sus aditivos y toxicidad*
- *Compre comida fresca, nunca congelada*

- *Esta dieta está basada, principalmente, en pescado, carne, huevos, fruta y verdura*
- *Debe comer toda la fruta que está indicada en esta dieta*
- *Si se acuesta tarde, tome una infusión y un yogurt desnatado antes de acostarse*
- *Tome el smoothie detox durante un mes a media mañana y al merendar*
- *Utilice crema para hidratar la piel todos los días*
- *Tome 3 pastillas de Omega-3 en el desayuno*