

LA SALUD DEL HEROE

Datos útiles sobre el Pasto de trigo, los jugos, los brotes y más..



DIETAS SALUDABLES

Términos y Condiciones

AVISO LEGAL

El editor se ha esforzado por ser lo más preciso y exacto posible en la creación de este informe, a pesar de que no garantiza ni asegura en ningún momento que los contenidos son precisos debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Si bien se han hecho todos los intentos para verificar la información proporcionada en esta publicación, el Editor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretación contraria del tema aquí tratado. Cualquier mal entendido percibido de personas, u organizaciones específicas no es intencional.

En los libros de consejos prácticos, como cualquier otra cosa en la vida, no hay garantías de obtener ingresos. Se advierte a los lectores que respondan en su propio juicio sobre sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no está diseñado para ser utilizado como fuente de asesoramiento legal, comercial, contable o financiero. Se aconseja a todos los lectores que busquen servicios de profesionales competentes en los campos jurídico, comercial, contable y financiero.

Le recomendamos que imprima este libro para facilitar su lectura.

Tabla De Contenido

Introducción

Capítulo 1:
***Lo básico de Una
Alimentación Saludable***

Capítulo 2:
El Pasto de trigo o Wheatgrass

Capítulo 3:
Los Brotes o Germinados

Capítulo 4:
Acerca del Juicing

Capítulo 5:
Sobre los Alimentos Orgánicos

Capítulo 6:
***Los peligros de una alimentación
poco saludable***

Para Terminar

Introducción

Hay muchas razones para tener una dieta saludable. Los beneficios conocidos son la pérdida de peso y el bienestar general, pero los beneficios de consumir alimentos saludables van más allá de eso. Aquí vamos a revisar toda la información que necesita.



La Salud del Héroe

Datos útiles sobre el Pasto de trigo, los jugos, los brotes y más

Capítulo 1:

Lo básico de Una Alimentación Saludable

¿Sabías que una dieta sana puede realmente mejorar sus ingresos?

Y también podría mejorar sus probabilidades de llevar una vida más larga. Sin embargo, si quieres más pruebas, aquí te mencionamos algunas de las principales ventajas que podrían animarte a modificar tus hábitos.



Lo Básico

Comer sano es una buena alternativa para perder peso!. Se puede perder peso después de varias semanas de seguir una buena dieta saludable. No es necesario morir de hambre ni tomar medicamentos. Si te alimentas con alimentos saludables, puedes comer y así adelgazar.

La comida sana es toda una farmacia! Se podrá luchar y prevenir las enfermedades si se consume alimentos saludables. Es un hecho conocido que la mayoría de las enfermedades hoy en día son inducidas por una dieta poco saludable. Una gran cantidad de grasa y calorías conduce a la obesidad, la deficiencia de nutrientes necesarios para un sistema inmune fuerte, o el incremento de productos químicos y grasas trans que se incluyen en los alimentos procesados, pueden conducir a una enfermedad.

Comer sanamente puede incrementar los niveles de energía! . Podrás ser más productivo y socialmente más activo si consideras consumir alimentos saludables.

Los alimentos enteros son los mejores ya que están sin procesar. Cuanto más procesado es un alimento, menos nutrientes presentará. Si consume verduras, proteína magra y granos enteros, su cuerpo le agradecerá por lo que se sentirá bien y energizado.

Comer sano puede hacer que te veas más joven! Comer mejor le dará una piel más joven. Los alimentos saludables aumentan el

crecimiento celular y pueden eliminar los radicales libres y toxinas en su cuerpo.

Comer sano puede mejorar su productividad en el trabajo. Una vez que consuma los requerimientos diarios para su régimen, notará que parece ser capaz de hacer muchas cosas. Su trabajo puede parecer más fácil ya que tiene mucha energía. Esto conducirá a una mayor productividad en el trabajo.

Comer sano podría conducir a una promoción! Este hábito que se inicia con la mejora de su salud lo llevará a su vida profesional.

Esto puede darle el poder de priorizar sus tareas y así optimizar su productividad.

En lugar de correr para terminar un proyecto justo antes de la fecha límite, piense en la sensación de autoestima cuando le entregues mucho antes de la fecha límite. Esto no pasará desapercibido por sus superiores, y usted podría obtener esa promoción que busca.

¡Una alimentación saludable puede reducir sus costos de atención médica! Las ventajas de un estilo de vida saludable, incluye una disminución del gasto de atención de su salud.

Es probable que las primas que pague por la cobertura de seguro aumenten y probablemente seguirán haciéndolo. Mediante la mejora de su salud estará logrando una disminución en los costos de salud en el futuro.

Capítulo 2:

El Pasto de trigo o Wheatgrass

El pasto de trigo o Wheatgrass aumenta el número de glóbulos rojos y reduce la presión arterial. También limpia la sangre, los órganos y el tracto gastrointestinal. Si se toma el Jugo de pasto de trigo diariamente se ha demostrado que va a energizar el metabolismo y los sistemas de enzimas del cuerpo mediante el enriquecimiento de la sangre. También ayuda a reducir la presión sanguínea mediante la dilatación de las vías de la sangre en todo el cuerpo.



Un Poderoso Amigo

La ingestión regular de jugo de hierba de trigo (la forma más popular de adquirir las ventajas nutricionales de la hierba de trigo) energiza la glándula tiroides, sirve para corregir problemas de salud como obesidad, indigestión y otras dolencias adicionales.

El jugo de pasto de trigo también ayuda a restaurar la alcalinidad de la sangre. La abundancia de minerales alcalinos del jugo ayuda a reducir la acidez en la sangre. Puede utilizarse para aliviar muchos dolores internos y se ha utilizado con éxito para el cuidado de úlceras pépticas, enfermedad inflamatoria e intestinal ulcerosa, estreñimiento, diarrea y afecciones adicionales del tracto gastrointestinal.

Para muchas personas, tal vez la ventaja más importante del pasto de trigo es su reputación como un potente desintoxicante, que ofrece una protección crucial para el hígado y la sangre. Las enzimas y aminoácidos encontrados en el pasto de trigo pueden protegernos de carcinógenos como ningún otro alimento o medicina. Se depura nuestras células, desintoxica el hígado y el torrente sanguíneo, y neutraliza químicamente los contaminantes ambientales.

La incorporación del pasto de trigo en su dieta ayudará a combatir los tumores y contrarrestar las toxinas en el cuerpo. Nuevos estudios demuestran que el jugo de pasto de trigo tiene una potente habilidad para combatir tumores sin la toxicidad común de los fármacos que también son agentes destructores de células. La gran cantidad de

compuestos activos detectados en el jugo de hierba de trigo limpian la sangre y contrarrestan y digieren las toxinas en nuestras células.

Los científicos también han demostrado que el jugo de hierba de trigo contiene enzimas saludables. Si tienes un dedo cortado que deseas curar o quieres perder algo de peso ... las enzimas deben hacer el trabajo necesario.

La vida y los poderes de las enzimas que se encuentran naturalmente en nuestros cuerpos pueden ampliarse si les ayudamos desde el exterior con enzimas exógenas, como las que se detectan en el jugo de pasto de trigo. No cocine su pasto de trigo. Sólo podemos obtener las ventajas de todas las enzimas detectadas en la hierba al comerla sin cocer. La cocina destruye el 100 por ciento de las enzimas en los alimentos.

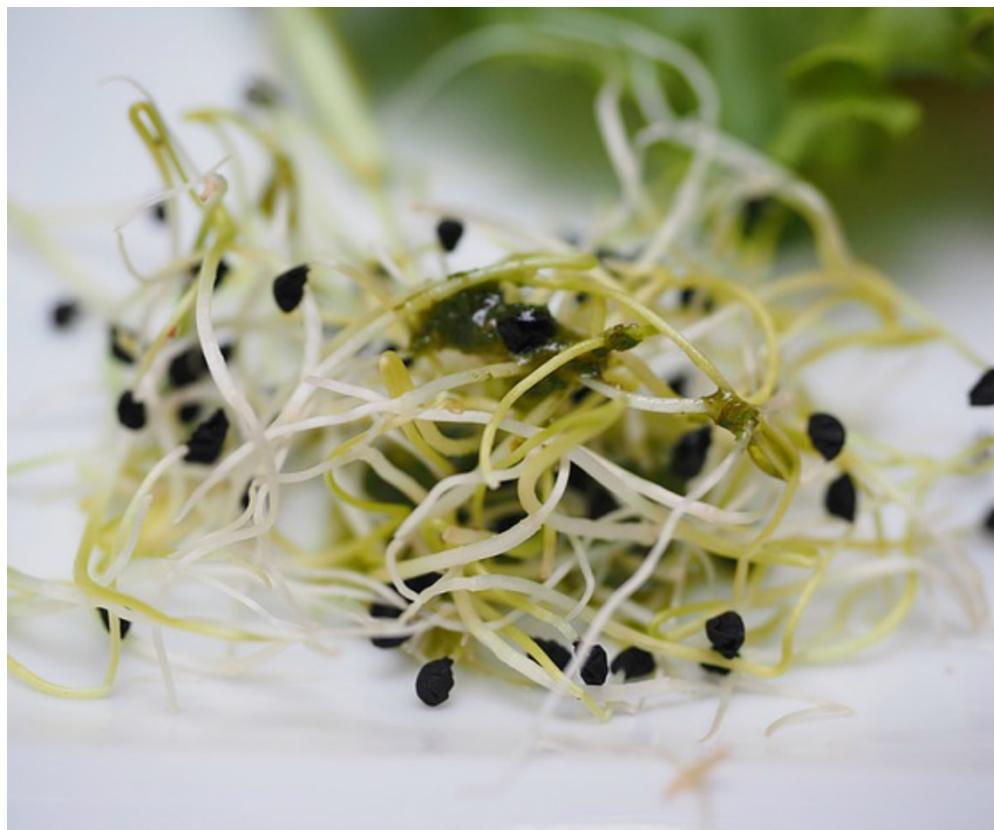
El perfil nutritivo del pasto de trigo en jugo tiene una notable semejanza a nuestra propia sangre. La segunda faceta nutricional importante de la clorofila es su notable similitud con la hemoglobina, el compuesto que transporta oxígeno en la sangre.

Muchas personas están usando la hierba como alimento y medicina. El razonamiento es que, puesto que la clorofila es soluble en las partículas de grasa, y las partículas de grasa se absorben directamente en la sangre a través del sistema linfático, la clorofila también puede absorberse de esta manera. Dicho de otra manera, cuando la "sangre" de las plantas se absorbe en los seres humanos se transforma en sangre humana, que canaliza los nutrientes a cada célula del cuerpo.

Capítulo 3:

Los Brotes o Germinados

Los brotes tienen muchos atributos útiles para la salud humana.



Una Mirada a Los Brotes o Germinados

En los años 20, un profesor promocionó el concepto y el modo de vida de la nutrición Bio-génica. Él clasificó las semillas germinadas y las verduras para bebés como los alimentos más ventajosos y sugirió de que constituyan 1/4 de nuestra ingesta diaria de alimentos, nombrándolos generadores de vida indicando que ofrecen el mayor apoyo para la regeneración celular.

En nuestra vida cotidiana, una serie de factores conspiran para producir radicales libres al interior de nuestros cuerpos. Los radicales libres son moléculas de oxígeno extremadamente dañinas que requieren un electrón para estabilizar su estado desorganizado.

Al escaparse electrones de las células sanas, los efectos de esto son el desmoronamiento de las estructuras biológicas que sostienen la vida y la modificación del ADN y el ARN (un procedimiento conocido como oxidación).

Cuando esto sucede, la célula afectada sólo reproducirá la versión modificada. Estos super alimentos son origen de potentes antioxidantes (minerales, vitaminas y enzimas) que ayudan a protegerse contra este daño.

Un cuerpo sano es alcalino (es decir, no es ácido). Los alimentos biogénicos tienen un impacto alcalinizante sobre el cuerpo.

Los alimentos crudos llevan oxígeno y el consumo constante de alimentos bio-genicos crudos con abundante oxígeno es muy bueno para la salud.

Se ha encontrado que el crecimiento de las células cancerosas se origina por la falta de oxígeno y estas células, junto con los virus y las bacterias, no podrían vivir en un entorno alcalino y rico en oxígeno.

Los alimentos bio-genicos son una gran fuente de ácidos grasos (la dieta occidental normal es comúnmente deficiente en éstos) que juegan un papel importante en las defensas del sistema inmune y están entre las fuentes alimenticias más altas de fibra.

Una vez que estos súper alimentos crecen sus hojas son ricas en clorofila, se ha demostrado que son eficaces en la eliminación de la anemia por deficiencia de proteínas.

Algunas mujeres han descubierto que el uso diario de estos super alimentos han dado alivio a los sofocos y le han permitido una función hormonal sostenida.

El suministro de vitaminas (complejo B y C) existentes en las semillas puede ser ampliado por la bioquímica en los brotes a lo largo de los días.

Esta bioquímica altera la matriz de los minerales en los brotes para que sean absorbidos de manera más simple por el cuerpo.

También prepara a las proteínas en bloques de aminoácidos para que podamos digerirlos en la mitad del tiempo que los alimentos cocinados.

Capítulo 4:

Acerca del Juicing

El hecho de cocinar y procesar los alimentos deshace los micronutrientes cambiando su forma y composición química. Casi todos los expertos en salud recomiendan que debemos tener 6-8 porciones de verduras y frutas por día y muy pocos de nosotros realmente cumplen con esto. Los jugos son una manera sencilla de garantizar el requerimiento diario de nutrientes.

Si bien es seguro consumir jugos de frutas, si tiene sobrepeso, tiene presión arterial alta, diabetes o colesterol alto es mejor limitar el uso de las frutas hasta que se normalicen estas condiciones.

La exclusión serían los limones y limas que no tienen prácticamente ninguno de los peligros del azúcar, y la fructosa. Además los limones y limas son sorprendentes en la eliminación del sabor amargo de las verduras de hoja verde que proporcionan la mayoría de las ventajas de un buen jugo.

El Juicing

Hay 3 razones principales por las que debe incorporar el jugo de verduras en su programa de dieta:

Los Jugos le ayudan a absorber todos los nutrientes de las verduras. Esto es crucial, ya que la mayoría de nosotros hemos alterado la digestión como resultado de hacer cada vez selecciones poco óptimas de alimentos durante muchos años. Esto limita el poder del cuerpo para absorber todos los nutrientes de las verduras. Los jugos ayudarán a "pre-digerirlos", por lo que se obtendrá la mayor parte de sus nutrientes.

Los Jugos le ayudarán a consumir una cantidad óptima de verduras de una manera eficiente. Debe comer una libra de verduras crudas por cincuenta libras de peso corporal por día. Algunas personas pueden encontrar el consumo de muchas verduras algo difícil, pero se puede lograr fácilmente con un vaso de jugo de verduras.

Puede agregar una variedad más completa de verduras en su dieta. Muchas personas comen las mismas ensaladas vegetarianas diariamente. Esto viola el principio de una verdadera rotación de alimentos y aumenta su probabilidad de desarrollar una alergia a un alimento en particular. Sin embargo, con el jugo, usted puede consumir una amplia variedad de verduras que normalmente no

podría hacerlo.

Si vas a empezar a hacer tu jugo, lo recomendable es un exprimidor de precio medio. Los exprimidores centrífugos baratos se rompen fácilmente, te van a dar un jugo de baja calidad, y tampoco duran mucho.

Muchas personas piensan inicialmente que el jugo será un trabajo difícil, pero se sorprenden agradablemente al descubrir que es mucho más simple de lo que creyeron que sería. Es crucial tener en cuenta que el jugo vegetal tiene muy poca proteína y casi ninguna grasa así que por sí mismo no es un alimento completo. Realmente debe ser utilizado como complemento de sus comidas regulares y no en lugar de ella.

A menos que esté experimentando algún régimen especial de ayuno o de desintoxicación es probablemente poco recomendable utilizar el jugo como reemplazo de su comida. Idealmente, puede ser ingerido con su comida o como un aperitivo entre comidas.

Es realmente importante escuchar a su cuerpo mientras consume jugo. Tu estómago debe sentirse bien toda la mañana. Si está agitado o siente gruñido o se siente indisposto, es probable que el jugo no sea para usted.

Las ventajas de la salud de jugo son inmensas para los adultos y los niños.

Éstos son algunas recomendaciones para que te levantes y prepares tu jugo:

Utiliza vegetales libres de pesticidas. Es prudente seleccionar vegetales orgánicos siempre que sea posible.

Aquí una lista de los vegetales que son más proclives a estar más cargados de plaguicidas. Por lo tanto, podría ser prudente comprar sólo estas verduras si se cultivan orgánicamente. Los peores se enumeran primero.

- Apio
- Espinacas
- Col rizada
- Acelga
- Lechuga
- Zanahorias
- Pepino (no tan malo si le quitas la piel)

Si eres nuevo con los jugos. Lo recomendable es empezar con estas verduras, ya que son las más fáciles de digerir y tolerar:

- Apio
- Hinojo
- Pepinos

Estos tres no poseen tantos nutrientes como los vegetales de color verde oscuro. Cuando te acostumbras a las 3 verduras enumeradas arriba, puedes comenzar a agregar las verduras más valiosas nutricionalmente, pero en menor medida apetecibles, a tu jugo.

Cuando te hayas aclimatado al jugo, puedes comenzar a agregar estas verduras:

- Lechuga roja
- Lechuga verde
- Lechuga romana
- Endibia
- Escarola
- Espinacas

Después de estar acostumbrado a estos, entonces vaya al siguiente nivel:

- Repollo
- Col china
- Bok Choy
- Col rizada
- Acelga
- Dientes de león
- Mostaza Verde (amargo)

Si compra acelgas, busque una tienda que venda las hojas todavía adjunta a su tronco. Si se cortan, pierden rápidamente muchos de sus nutrientes útiles.

Si desea hacer que su jugo sea un poco más sabroso, sobre todo para empezar, puede agregar estos componentes:

También puede añadir de un cuarto a la mitad de un limón o lima. Puede también agregar algunos arándanos si le gusta. Restringa los arándanos a aproximadamente 4 onzas por pinta de jugo. El jengibre fresco es una adición fabulosa si puede tolerarlo. Le da a su jugo un poco "impulso"! Y, como una bendición adicional, los investigadores han descubierto que el jengibre puede tener efectos extraordinarios sobre la salud cardiovascular.

Beba su jugo de verduras inmediatamente, o guárdelo con mucho cuidado.

Juicing is a time-consuming process, so you'll likely be thinking to yourself, "I question if I may juice first thing in the morning, and then drink it later on?" This isn't a great idea. Veggie juice is extremely perishable so it's best to drink all of your juice on the spot.

El Juicing es un proceso que consume mucho tiempo, por lo que probablemente va a estar preguntandose, "Si puede preparar su jugo a primera hora de la mañana, y beberlo más tarde?" Esto no es una gran idea. El jugo es extremadamente perecedero por lo que es mejor beber el jugo en el acto.

La mayoría de las personas consumen el jugo en la mañana, pero si eso no se adecua con su agenda, por favor no dude en seleccionar cualquier tipo de comida que le funcione mejor para su estilo de vida.

Hagas lo que hagas, tienes que limpiar tu equipo inmediatamente después de realizar tu jugo para evitar que las sobras lo contaminen con el crecimiento de moho.

Capítulo 5:

Sobre los Alimentos Orgánicos

En primer lugar sólo se encuentran en las tiendas de alimentos saludables, los alimentos orgánicos hoy ya es una característica habitual en muchos supermercados. Y eso ha producido un poco de dilema para escoger los productos. Por un lado, tienes una manzana cultivada convencionalmente. Por el otro, tienes uno que es orgánica. Ambas manzanas son crujientes, brillantes y rojas. Tanto el suministro de vitaminas y fibra son similares, y ambos son libres de grasa, y no tienen sodio y colesterol. ¿Cuál debe escoger?



Lo Que Necesita Saber

Los productos cultivados convencionalmente cuestan menos, sin embargo, ¿son los alimentos orgánicos más seguros o más nutritivos? Conozca la verdad antes de comprar. La palabra "orgánico" denota la forma en que los agricultores cultivan y procesan los productos agrícolas, como frutas, verduras, granos, productos lácteos y carne.

Las prácticas agrícolas orgánicas están diseñadas para fomentar la conservación del suelo y del agua y reducir la contaminación. Los agricultores que cultivan productos orgánicos y la carne no utilizan técnicas convencionales para fertilizar, controlar las malas hierbas o prevenir la enfermedad del ganado. Por ejemplo, en lugar de utilizar herbicidas químicos, los agricultores orgánicos podrían llevar a cabo rotaciones de cultivos más avanzadas y usar estiércol para mantener las malezas sin desarrollo.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha establecido un programa de certificación de lo orgánico que requiere que todos los alimentos orgánicos se ajusten a estrictos estándares del gobierno. Estas medidas regulan la forma en que estos alimentos son criados, manipulados y procesados.

Cualquier producto marcado como orgánico debe estar certificado por el Departamento de Agricultura. Si un alimento tiene una etiqueta orgánica del Departamento de Agricultura, significa que se

produce y se procesa de acuerdo con los criterios del Departamento de Agricultura. El sello es voluntario, pero muchos productores orgánicos lo utilizan.

Los productos que son totalmente orgánicos - como frutas, verduras, huevos u otros alimentos de un solo ingrediente - están marcados como 100 por ciento orgánicos y pueden llevar el sello del Departamento de Agricultura.

Los alimentos que tienen más de un componente, como el cereal de desayuno, pueden utilizar el sello orgánico del Departamento de Agricultura, más el siguiente texto, dependiendo del número de ingredientes orgánicos:

100 por ciento orgánico. Para utilizar esta frase, los productos deben ser totalmente orgánicos o hechos con todos los componentes orgánicos.

Orgánico. Los productos tienen que ser al menos 95 por ciento orgánicos para utilizar este término.

Los productos que contienen al menos un 70 por ciento de ingredientes orgánicos podrían indicar "hechos con ingredientes orgánicos" en la etiqueta, pero no pueden utilizar el sello. Los alimentos que contienen menos de 70 por ciento de componentes orgánicos no pueden utilizar el sello o la palabra "orgánico" en las etiquetas de sus productos. Pueden solo incluir los artículos orgánicos en su lista de ingredientes.

¿"Orgánico" y "natural" significan lo mismo?

No, "natural" y "orgánico" no son términos intercambiables. Es posible que vea términos "naturales" y otros términos como "todo natural", o "libre de hormonas" en las etiquetas de los alimentos. Estas descripciones tienen que ser veraces, pero no lo confunda con el término "orgánico". Sólo los alimentos que se crían y procesan de acuerdo con los criterios orgánicos del Departamento de Agricultura pueden ser etiquetados como orgánicos.

Los cultivos convencionales utilizan pesticidas para proteger las cosechas de mohos, insectos y enfermedades. Si los agricultores pulverizan pesticidas, estos pueden dejar residuos en los productos. Algunas personas compran alimentos orgánicos para restringir su exposición a estos residuos. De acuerdo con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), los productos orgánicos tienen menos residuos de plaguicidas que los productos convencionales. De todos modos, los residuos en la mayoría de los productos - tanto orgánicos como no orgánicos - no superan los umbrales de seguridad del gobierno

Un estudio reciente analizó los últimos 50 años de artículos científicos sobre el contenido de nutrientes de los alimentos orgánicos y convencionales. Los investigadores concluyeron que los alimentos producidos de manera orgánica y convencional son similares en su contenido de nutrientes. La investigación en esta área aún está en progreso.

Capítulo 6:

Los peligros de una alimentación poco saludable.

Una dieta sana se asocia a muchas ventajas, incluyendo un mejor sistema inmune, un menor riesgo a enfermarse y una mejor longevidad. Cuando se come por mucho tiempo de manera poco saludable, estos factores podrían deteriorarse. Una dieta poco saludable aumenta las probabilidades de desarrollar condiciones graves como la osteoporosis, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Para evitar estas enfermedades, considere una dieta equilibrada y rica en nutrientes antes de que los síntomas se inicien.



Riesgos Para Su Salud

La osteoporosis es sinónimo de huesos quebradizos que tienen un alto riesgo de rotura. La osteoporosis se presenta principalmente en los adultos mayores, frecuentemente como resultado de una vida con una nutrición mediocre. Cuando los jóvenes ingresan a los 20 años en el caso de las mujeres, el calcio empieza a poco a poco agotarse en sus huesos. Si no se consume suficiente calcio, vitamina D y vitamina C o si su peso corporal se mantiene peligrosamente bajo durante largos períodos de tiempo, el peligro para la osteoporosis crece dramáticamente.

Para reducir sus probabilidades de adquirir osteoporosis, coma una variedad de alimentos ricos en calcio, como productos lácteos bajos en grasa, panes fortificados con calcio, granos, jugos y leche de soya, espinacas, salmón, sardinas y tofu de forma regular. Los cítricos, los tomates y las fresas son fuentes favorables de vitamina C, y usted puede adquirir vitamina D con salir al sol todos los días por períodos cortos. La vitamina D también está presente en muchos productos lácteos o de soja enriquecidas.

La hipertensión, o presión arterial alta, ocurre cuando las arterias se congestionan debido a que la placa que se acumula con el tiempo. La mayoría de la placa arterial es derivada de la dieta y comúnmente se deriva de grasas saturadas, grasas trans y la ingesta de colesterol en la dieta. Los expertos aconsejan que hasta el cincuenta por ciento

de los adultos en América están en riesgo de adquirir hipertensión, aumentando sus probabilidades de accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, ataque cardíaco e insuficiencia coronaria.

Ser pesado u obeso, consumir demasiado sodio o muy poco potasio o vitamina D, y un consumo excesivo de alcohol son factores de riesgo significativos para la hipertensión. Para evitar o ayudar a reducir la hipertensión, coma una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, granos integrales y fuentes de proteína magra, y evite los azúcares, las grasas saturadas y alimentos fritos. La actividad física regular es también un medio para prevenir la hipertensión.

Las afecciones y enfermedades cardiovasculares, como enfermedades del corazón, arteriosclerosis, insuficiencia cardíaca congestiva, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, son graves, posiblemente enfermedades potencialmente mortales que podrían resultar de años de comer poco saludable. Una dieta saludable es una de las herramientas más eficientes que tiene para combatir las enfermedades del corazón. Alimentos como grasas saturadas (que se encuentran en carnes grasas, queso, mantequilla y huevos) y grasas trans (que se encuentran en margarina, alimentos fritos y bocadillos procesados) aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros, legumbres y otras fuentes de proteína magra, podrían disminuir el riesgo de tales enfermedades. Además, consumir por lo menos 2 porciones de pescado graso, como el salmón, el atún o la caballa, por semana, ya que suministran al

cuerpo ácidos grasos omega-3, y grasas saludables para el corazón que el cuerpo necesita.

Para lograr ser saludable a largo plazo y prevenir las enfermedades relacionadas con la dieta, debe seguir una dieta equilibrada, muy rica en variedad de alimentos nutritivos.

Para Terminar.

El comer de manera saludable le permite lidiar mejor con el estrés!. La tensión puede perjudicar su bienestar. Sin embargo, el comer bien y cuidarse, puede reducir esa tensión a un nivel manejable y aumentar su productividad y disfrutar de la vida. Hacer y seguir una lista de prioridades saludables, puede ser muy rentable, vivir mejor y vivir más tiempo. El aumento de productividad le pagará enormes dividendos cuando llegue el momento de elegir cómo desea vivir el resto de su vida.

Puede empezar a mejorar la calidad general de su vida simplemente consumiendo alimentos saludables.

