



CONSUMIR

Fruta, vegetales, carnes magras, pescados y mariscos, nueces y semillas, grasas saludables.

DISTRIBUCIÓN

15% grasas
15% carbohidratos de bajo índice glucémico
30% proteína
40% vegetales sin almidón

BENEFICIOS

- Perder peso
- Mejora la salud
- Recuperar energía
- Normalizar funciones intestinales
- Aliviar y prevenir enfermedades
- Combatir la acidez



DIETA PALEO



¿QUE ES?

Se basa en la teoría de la alimentación durante la evolución, dieta del hombre de las cavernas, o dieta de los cazadores.

BENEFICIOS

- Más inmunidad, menos inflamación
- Energía natural y constante durante el día
- Mejora la calidad de sueño
- Desarrolla el potencial de tu musculatura

EVITAR

Lácteos, granos, alimentos procesados, legumbres, azúcares, almidones, alcohol

