

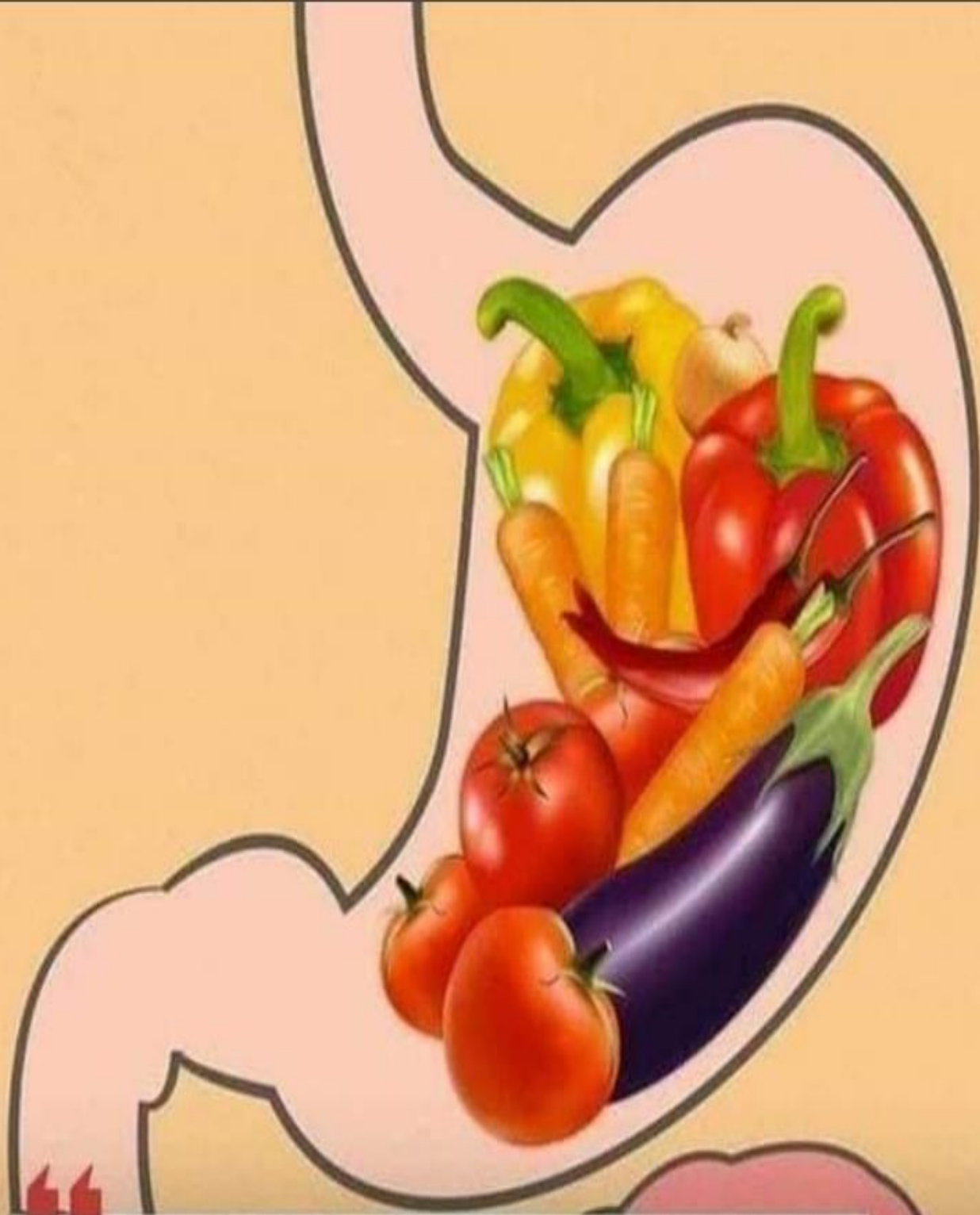
Agua entre 15 a 25 segundos



Frutas 45 minutos



Vegetales cocidos entre 1:30 y 2:30 horas



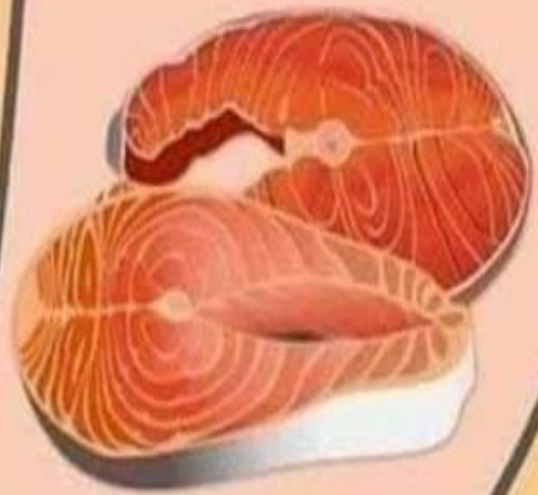
Vegetables crudos entre 2 a 3 horas



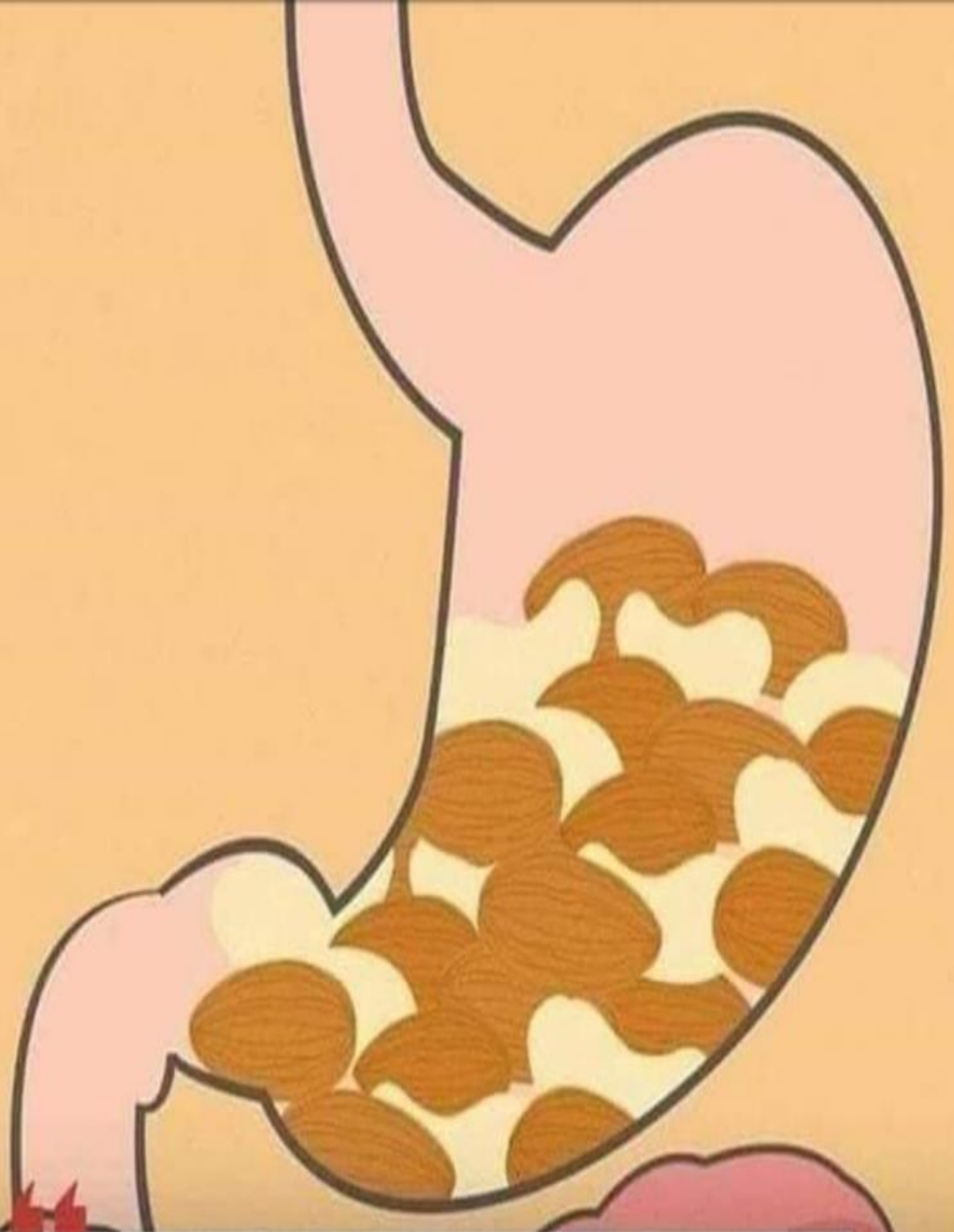
Patatas entre 2:30 y 3:30 horas



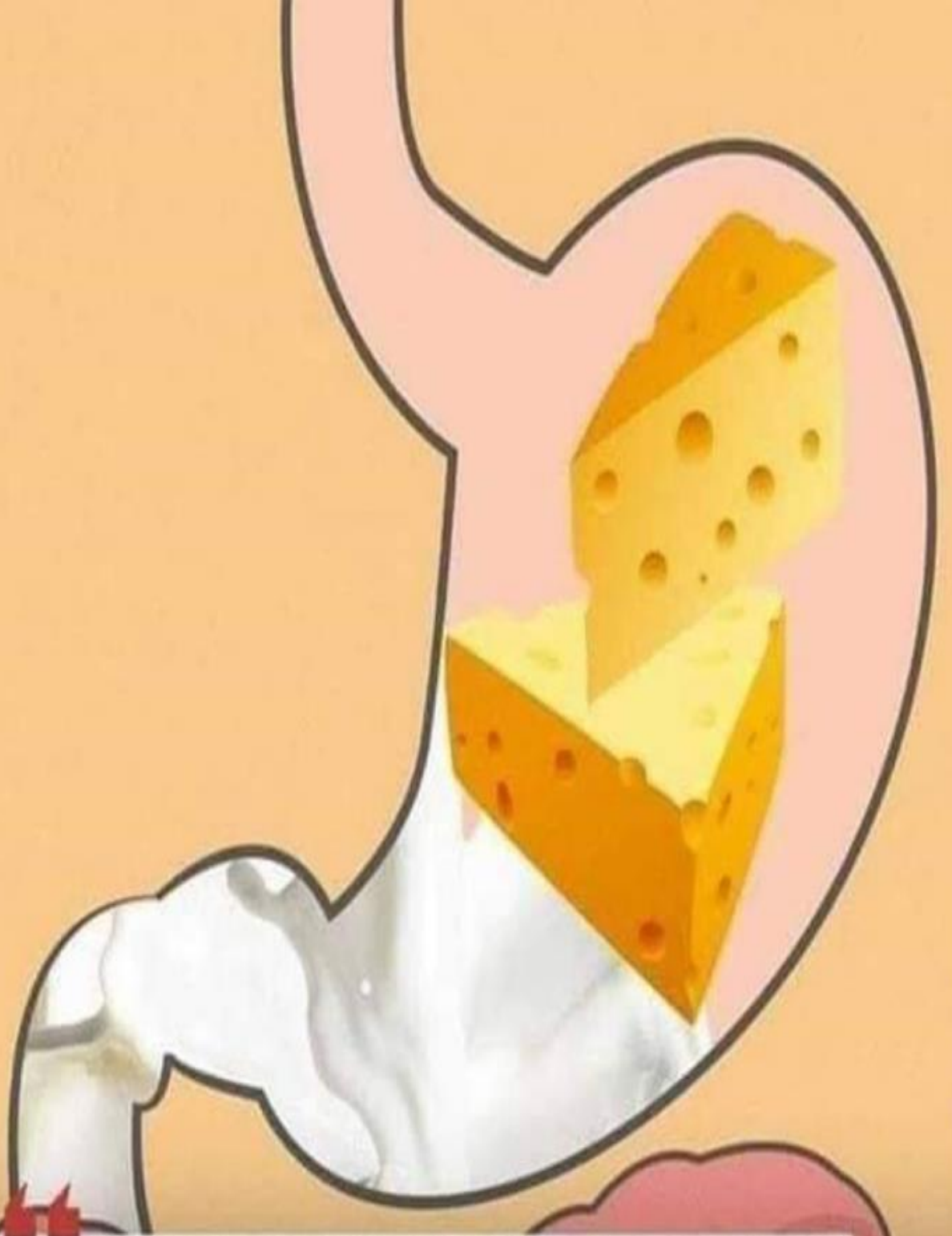
Pollo y pavo entre 3 a 4 horas



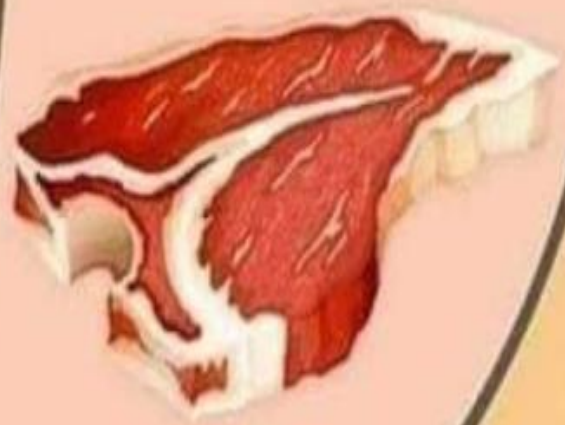
Pescado entre 3 a 4 horas



Nueces entre 6 a 7 horas



Productos lácteos entre 6 a 8 horas



Carnes de Res entre 8 a 9 horas



El momento adecuado para

BEBER AGUA

Después de despertar



1 vaso para
limpiar tus órganos

Antes de una comida



1 vaso para diluir tus
jugos digestivos

Antes de bañarse



1 vaso para bajar la
Presión arterial

Antes de ir a dormirse



1 vaso para mantenerse
hidratado


20 BENEFICIOS DE CAMINAR 30 MINS AL DIA

01 

REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES DEL CORAZON

02 

AYUDA A MANTENER EL PESO IDEAL

03 

REDUCE LOS NIVELES DE ESTRES

04 

AUMENTA TUS NIVELES DE ENERGIA

05 


MEJORA TU ESTADO DE ANIMO

06 


HACE QUE LA SANGRE BOMBEE

07 

PREVIENE LA OBESIDAD

08 

REDUCE LA ANSIEDAD

09 

AUMENTA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS PULMONES

10 


AUMENTA EL ACCESO DE LA VITAMINA "D" AL CUERPO

11 


REDUCE EL RIESGO DE CANCER

12 


MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

13 

TE DA TIEMPO PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO

14 


MEJORA LA COORDINACION Y EL EQUILIBRIO

15 

MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

16 


REDUCE LA POSIBILIDAD DE DIABETES

17 

CAMINAR PUEDE DESPERTAR LA CREATIVIDAD

18 

FORTALECE HUESOS Y MUSCULOS

19 

MEJORA LA PRESION ARTERIAL

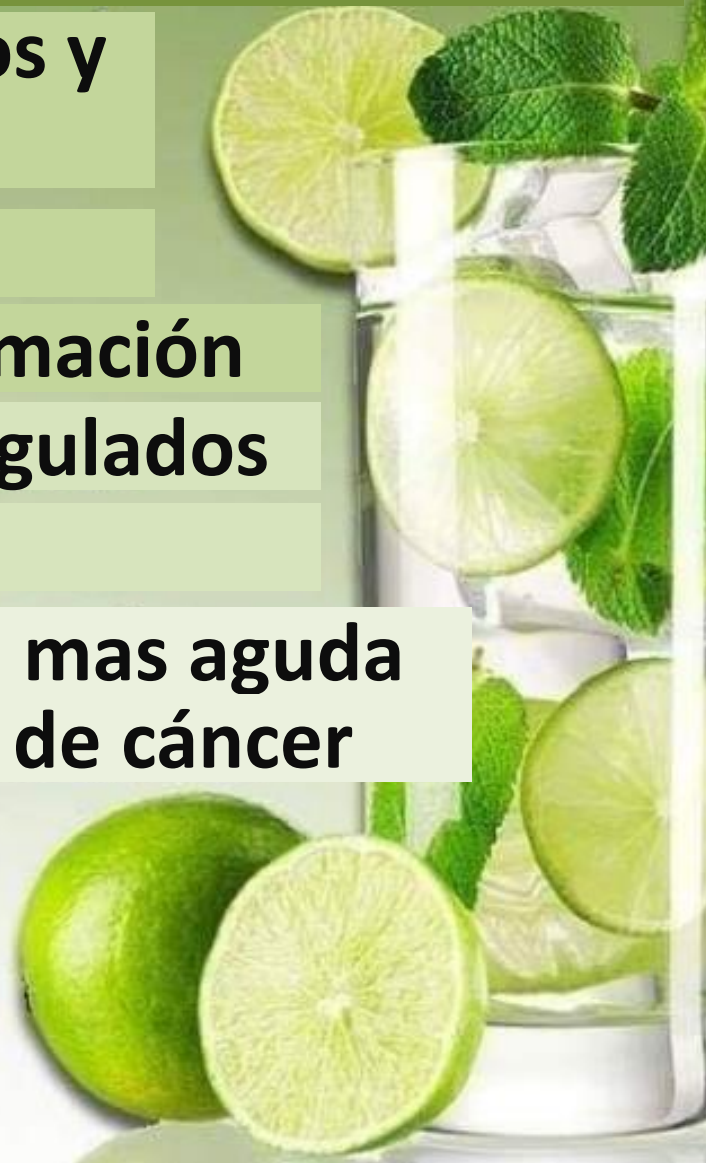
20 

AYUDA A ESTIMULAR TU SISTEMA INMUNOLOGICO



¿Por qué deberías empezar el día con **Agua de Limón?**

1. **Aliento fresco**
2. **Digestión mejorada**
3. **Mejor hidratación**
4. **Niveles de energía aumentados**
5. **Sistema inmunológico más fuerte**
6. **Prevención de tos y resfríos**
7. **Piel mas clara**
8. **Alivio de la inflamación**
9. **Niveles de PH regulados**
10. **Pérdida de peso**
11. **Función cerebral mas aguda**
12. **Reduce el riesgo de cáncer**



10 beneficios de tomar AGUA DE LIMON con el estómago vacío

- 1. Aumenta el metabolismo**
- 2. Alivia el estreñimiento**
- 3. Acelera la recuperación atlética**
- 4. Actúa como diurético natural**
- 5. Previene la gripa y resfríos**
- 6. Reduce la presión sanguínea**
- 7. Alivia la inflamación**
- 8. Mejora la salud de la piel**
- 9. Rehidrata todo el cuerpo**
- 10. Promueve la pérdida de peso**

Elige el **TE ADECUADO** Para cada condición



Dolor de cabeza



Canela

Tos



Tomillo

Dolor de garganta



Limón

Dolor de estómago



Manzanilla

Fatiga



Menta

Insomnia



pasionaria



Alimentos que limpian el

HIGADO



Toronja



Remolachas



Zanahorias



Té Verde



Manzana



Brócoli



Limones



Rúcula



Nueces



Repollo



Coliflor



Aguacate



Espinacas



Ajo



Cúrcuma

Los 11 antibióticos

más poderosos de la naturaleza

Cúrcuma



jengibre



Aceite de
orégano



Habanero



Cebolla



Raíz de rábano
picante



Equinácea
(hierba)



Vinagre de sidra
de manzana



Miel virgen



Ajo



Plata
coloidal



Mejores

Analgésicos naturales

Dolor de oídos

Ajo



Dolor de muelas

Clavos de olor



Acidéz

Vinagre de sidra de manzana



Dolor crónico

Cúrcuma



Dolor de articulaciones

Cerezas



Hinchazón

Piña



Músculos adoloridos

Menta



Dolor de sinusitis

Rábano picante



Dolor por lesiones

Agua



Infecciones de orina

Arándanos



Alimentos que pueden calmar el Dolor de Artritis

Cúrcuma

El contenido de la curcumina tiene potentes propiedades curativas



Jengibre

Los compuestos anti-inflamatorios del jengibre pueden aliviar eficazmente el dolor de la artritis



Cerezas

Las cerezas contienen polifenoles llamados antocianósidos que pueden ayudar a tratar y reducir el dolor



Piñas

El contenido de bromelina en las piñas tiene poderosas propiedades anti-inflamatorias



Alimentos ricos en Omega 3

El aceite de pescado, las semillas de lino y chia pueden ayudar a aliviar el dolor



Vinagre de sidra de manzana cruda

El alto contenido en ACV puede anular los efectos de la inflamación



MIEL para el RESFRIADO



- 1 cuch miel
- 1 cuch jugo de limón

MIEL para DESINTOXICACION



- 1 taza de té herbal
- 1 – 2 cucharaditas de miel

MIEL para la SINUSITIS



- 2 cuch vinagre de sidra de manzana
- 1 cuch miel

MIEL para PERDER PESO



- 1 cucharadita miel
- ½ cucharadita canela

MIEL para la TOS



- Miel 8 cucharaditas
- Limón 4 cucharaditas

MIEL para DOLOR DE MUELAS



- 1 cucharadita canela
- 1 cuch miel

Beneficios del **Jugo de Piña**


 **Aumenta la inmunidad**

 **Ayuda a la digestión**

 **Alivia la tos y
la sinusitis**

 **Reduce el dolor
de artritis**

 **Fortalece los
huesos**

 **Reduce calambres
menstruales**

 **Reduce el
riesgo de
cancer**



Quieres una **PIEL RADIANTE**?

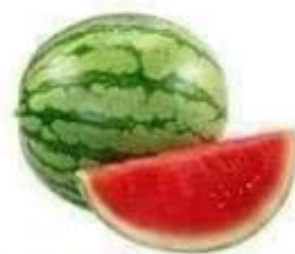
Come tu agua!!



Manzanas
84% agua



Fresas
90% agua



Sandia
92% agua



Lechuga
96% agua



Naranjas
87% agua



Espinacas
96% agua



Apio - 95% agua



Toronja - 91% agua



Tomate - 93% agua



Pepinos - 96% agua

Por qué deberías comer **FRUTAS** todos los días?



FRESAS

Lucha contra el envejecimiento



PLATANOS

Aumenta tu energía



CEREZAS

Calma tus nervios



UVAS

Relaja tus vasos sanguíneos



PIÑAS

Alivia el dolor de artritis



ARANDANOS

Fortalece tu corazón



SANDIA

Promueve la pérdida de peso



NARANJAS

Protege tu piel y tu vista

MANZANAS



Ayuda a resistir una infección

3

Increíbles

Recetas de jugos

Para una mejor salud



Para mejorar la salud del corazón

1. Zanahorias
2. Naranjas
3. Manzanas
4. Raíz de remolacha
5. Col rizada

Para una desintoxicación completa

1. Manzana
2. Pepino
3. Col rizada
4. Limón
5. Jengibre
6. Apio



Para incrementar los niveles de energía

1. Manzana
2. Pepino
3. Col rizada
4. Espinacas
5. limón

