

Aprende Ingles En 21 Dias Pdf

21 días PARA RE-CONECTAR CON LA DIETA MEDITERRÁNEA



DÍA	QUÉ HACER	X
1	Ve a comprar al mercado. Compras alimentos sin cocinar y evitas los ultraprocesados.	
2	Toma ensalada en una comida. Así cumples con la ración de verdura cruda al día.	
3	Come legumbres de plato principal. Hasta comerlas 2-4 veces por semana..	
4	Bebe (solo) agua o infusiones sin azucarar. Evita tomar a diario los refrescos o alcohol.	
5	Toma fruta de postre. Con ello ya tomas 2 de las 3 raciones diarias de fruta.	
6	Sustituye un lácteo de vaca por uno de cabra o de oveja, ya sea queso, yogur o kéfir.	
7	Incorpora un puñado de frutos secos. Puedes tomar una ración de 20 g a diario.	
8	Usa siempre aceite de oliva. Para aliñar, cocinar, en repostería..	
9	Uno de tus platos debe llevar sofrito. Es una combinación cardioprotectora.	
10	Toma un plato con patata, Puede acompañar una verdura al vapor, en estofado..	
11	Añade una ración más de pescado. Mejor que sea pequeño y del Mediterráneo.	
12	Haz una actividad física. Aunque sea andar a paso rápido durante 30 minutos.	
13	Come en compañía. En la cultura mediterránea, comer es un acto social.	
14	Reduce las cantidades de tus platos. La mediterránea es una dieta frugal.	
15	No repitas una receta en 15 días. La Dieta Mediterránea es una dieta variada.	
16	Haz una salida a la naturaleza o acércate a un parque de tu ciudad.	
17	Lee una etiqueta de lo que compras al día. Tomarás conciencia de lo que comes.	
18	Cada día, reduce un poco el azúcar. Lo ideal es llegar a no necesitarlo.	
19	Compra alimentos de temporada y de kilómetro 0 porque son más nutritivos.	
20	Cuece la verdura al vapor. Preserva más las cualidades de los alimentos.	
21	Cambia los cereales refinados por integrales. Ganarás en fibra y nutrientes.	



CLARA.es

DOWNLOAD: <https://byltly.com/28v8ys>

Download

7c23cce9bc

Related links:

[Patternmaster boutique keygen 2](#)
[Gandhi My Father 2 Full Movie Tamil Dubbed Free Download](#)
[nude women masterbating gifs](#)

[Download Rock Lee Vs Gaara Full Fight linux class peregrin](#)
[Matlab 2013 Free Torrent Download With Crack](#)