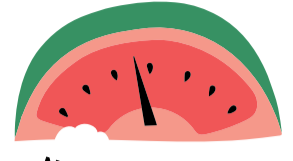


NÉMESIS  
CUERPO  
& MENTE



No hagas dieta,  
aprende a comer.

prescindible

Consumo muy esporádico

azúcar blanco

mantequilla

carnes rojas, procesadas y embutidas

alcohol y bebidas gaseosas

Proteína y grasas de origen animal

0-6 raciones / semana

aves

pescado

marisco

0-3 / día LÁCTEOS

0-4 / semana

queso

yogur

leche

huevos

ENDULZANTES SALUDABLES Y ESTIMULANTES

1-2 raciones / día

dátiles

fruta desecada

miel

panela y azúcar de coco

stevia

cacao puro desgrasado

café infusiones té

Grasas mono y poliinsaturadas y proteínas de origen vegetal

2-4 raciones / día ACEITE, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

aceite de oliva

avellanas

nueces

almendras

semillas

aguacate

2-8 raciones / semana LEGUMBRES Y DERIVADOS

alubias

garbanzos

lentejas

tofu

tempeh

Soja

Hidratos de carbono vegetal

2-5 raciones / día CEREALES, HARINAS Y TUBÉRCULOS

cereales integrales

harinas integrales y de grano entero

pasta integral

pan integral

arroz integral

quinua

trigo sarraceno

mijo

patata

yuca

boniato

VERDURAS Y HORTALIZAS

3-5 raciones / día

champiñones

berenjena

calabacín

alcachofa

espinacas

tomate

zanahoria

pepino

brócoli

pimiento

cebolla

FRUTAS

2-4 raciones / día

uva

higos

sandía

cerezas

plátano

pera

fresa

granada

melocotón

piña

kiwi

manzana

papaya

imprescindible

Ejercicio + 30' / día

Agua 6 - 12 vasos / día

Sueño 6 - 8 horas / día

Control del estrés yoga, meditación, terapia...

Entrenamiento cerebral leer, pintar, música...