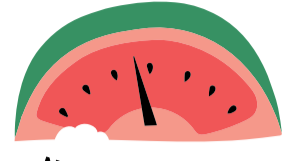


imprescindible

prescindible

NÉMESIS CUERPO & MENTE



No hagas dieta, aprende a comer.

Consum molt esporàdic



sucre blanc



mantega



carns roges, processades i embotides



alcohol i begudes gasoses

0-6 racions / setmana



aus



peix



marisc

Proteïna d'origen animal i greixos saturats

0-3 / dia

LACTIS



formatge

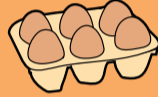


iogurt



llet

0-4 / setmana



ous

EDULCORANTS SALUDABLES I ESTIMULANTS

1-2 racions / dia



dàtils



fruita dessecada



mel



panela i sucre de coco



Estèvia



cacau pur desgreixat



café infusions tes

Greixos mono i poliinsaturats, i proteïnes d'origen vegetal

2-4 racions / dia

OLI, FRUITA SECA I LLAVORS



oli d'oliva



avellanes



anous



ametles



llavors



alvocat

2-8 racions / setmana

LLEGUMS I DERIVATS



fesols



cigrons



llentilles



tofu



tempeh



Soja

proteïna d'origen vegetal i hidrats de carboni

2-5 racions / dia

CEREALS, FARINES I TUBERCLES



cereals integrals



farines integrals i de gra sencer



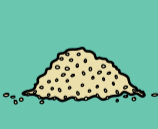
pasta integral



pa integral



arròs integral



quinoa



blat negre



mill



creïlla



iuca



moniato

VERDURES I HORTALISSES

3-5 racions / dia



xampinyons



alberginia



carabasseta



carxofa



all



ceba



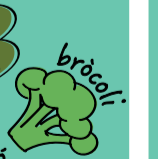
espinacs



tomaca



cogombre



bràcoli



carlota



pimentó

FRUITES

2-4 racions / dia



raïm



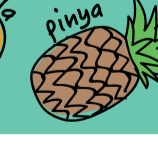
figues



meló d'Alger



mirtilles



cireres



maçana



piña



plàtan



pera



magrana



toronja



kiwi



poma



papaia



Exercici + 30' / dia



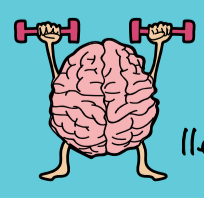
Aigua 6-12 gots / dia



Son 6-8 hores / dia



Control de l'estrés ioga, meditació, teràpia...



Entrenament cerebral llegir, pintar, música...