RECETA E INDICACIONES PREVIO A SUBZERO

Paciente:

Tratamiento:

- Reducir el consumo de porductos industrializados, dando preferencia a orgánicos evitando refinados de lactosa, glúten, azúcar, sal y carbohidratos. Preferir Stevia y sal gruesa (de mar o del hylamaya)
- Eliminar el uso de aceite de canola, girasol, soya. Preferir aceite de coco, oliva extra virgen.
- Porciones equilibradas e Hidratación de 1 litro de agua cada 20 kg idealmente.
- Hacer actividad física de su preferencia mínimo 3 veces a la semana.
- Consumir Prebióticos a gusto (Kefir, PreBiotix, Fermentados)

POR LA MAÑANA NO ROMPER EL AYUNO: Shot antioxidante de 1 limón exprimido en agua + glutamina + 20 gotas de propóleo. 1 cáps. de Magnesio de Wellplus

ANTES DE ALMUERZO: 1 caps. de Berberina (750 mg) + 1 càps. de Magnesio de Wellplus

DESPUÉS DE ALMUERZO: 2 cáps de Omega 3 de UP (Newscience) ó de Wellplus + Vitamina D3 + K2 de 800ui diarios de Wellplus o megadosis Dvida.

ANTES DE LA CENA: 1 cáps. de Berberina (750 mg) + 1 cáps. de Magnesio de Wellplus

ANTES DE DORMIR E INICIAR EL AYUNO: 1 cáps. Probióticos Biotix High Potency (Newscience) + 1 cáps. de Magnesio de Wellplus y tomarlo con un vaso de agua fría 1 hora después de la última comida.

Kinesióloga Integrativa Dermatofuncional

Angela Villella