



TTIKLIK! ELKARGUNEA

Zelaeta Berri Plaza 3, 20200 Beasain

info@ttiklik.com // 646.502.298



.....
NURIA RENAU
...Comida Sana...

Decálogo Salud Intestinal

(Jesús Sanchis y Lucía Redondo)

1. Calma la mente, controla las emociones y duerme bien
2. Come despacio, mastica y saborea los alimentos
3. Bebe agua preferiblemente fuera de las comidas y a temperatura ambiente
4. Evita el trigo "moderno" (pan, galletas, pasta, pizza, bollería, etc) y cuidado con los lácteos
5. Cuidado con los aditivos sintéticos como el glutamato monosódico o la sacarina
6. Evita los azúcares refinados y los alimentos que los contengan
7. Alimenta a tus "soldados": muchas hortalizas, fruta, tubérculos
8. Incluye alimentos fermentados de calidad en tu dieta, por ejemplo el chucrut
9. Procura tener en casa remedios sencillos para mejorar el intestino: aloe vera, kuzu, semillas de lino...
10. Si tomas antibióticos, toma probióticos

Hesteetako Osasuna: 10 arau

(Jesús Sanchis eta Lucía Redondo)

1. Lasaitu burua, kontrolatu emozioak eta ondo lo egin.
2. Poliki jan, mastekatu eta elikagaiei gustua hartu
3. Edan ura, batez ere otorduetatik kanpo eta hoztu gabe.
4. Saihes ezazu gari "moderno" (ogia, gailetak, pasta, pizza, opilak, e.a.) eta kontuz esnekiekin
5. Kontu izan sakarina, glutamato monosodikoa eta antzeko gehigarri sintetikoekin
6. Saihes itzazu azukre finduak dituzten elikagaiak
7. Elikatu itzazu zure "gudariak": barazki asko, fruta, tuberkuluak
8. Jan itzazu hartzitutako kalitatezko elikagaiak, chucruta esate baterako.
9. Saia zaitetz etxean edukitzen hesteari laguntzeko erremedioak: aloe vera, kuzua, liho haziak...
10. Antibiotikoak hartzen badituzu, hartu probiotikoak



www.ttiklik.eus



ttiklik.com
ELKARGUNEA

