



Balancing Nutrition

Tu cuerpo en Equilibrio

Regulación del cortisol y apoyo de las glándulas suprarrenales

Alimentos:

Grasas saludables
Proteínas de alta calidad
Órganos (eco)
Levadura nutricional
Frutos secos y semillas

Minerales:

Sal de Himalaya o marino
Ver si hay falta de Magnesio o potasio

Suplementos:

Ashwaganda
Complex Vit B
Pre y pro biótica

Bebida para los suprarrenales:

180ml agua de coco (natural eco)
Zumo de ½ limón
¼ cucharita de sal de Himalaya

Ácidos grasos esenciales tipo Omega 3:

Se encuentran en pez del mar como sardinas, salmón, haring, atún, caballa, trucha, fletán, lenguado y semillas de lino