



Balancing Nutrition
Tu cuerpo en Equilibrio

Como mejorar el equilibrio entre Potasio y Sodio:

Evitar:

- Alimentos procesados (ricos en sodio)
- Sal de mesa

Consumir:

- Sal del Himalaya o sal celta como sustituto de la sal de mesa: aporta toda la complejidad necesaria para equilibrar ambos elementos y enriquece el organismo con minerales y electrolitos.
- Alimentos ricos en potasio, como verduras de la familia de las crucíferas, boniatos, aguacates, espinacas, judías...

Hacer:

- Beber mucha agua para ayudar al cuerpo a eliminar el sodio.
- Consume alimentos ricos en potasio, como: hojas verdes 🥬, crucíferas, aguacate 🥑, frijoles, espinacas, batata 🍠.
- Realizar ejercicio aeróbico para ayudar al cuerpo a equilibrar los líquidos, por la misma razón.