

COMO BAJAR EL AZÚCAR

- Tome su té y café sin nada de azúcar.
- Elimine el consumo de refrescos, jugos de cartón y chichas con azúcar.
- Cambie las galletas azucaradas, por galletas integrales.
- Cambie los cereales azucarados, por cereales integrales.
- Cambien el pan blanco, por panes integrales.
- Cambie el consumo de azúcar por el consumo de miel de caña o miel abeja.
- No consuma helados, pasteles, dulces de harina.
- Disminuya al mínimo el consumo de arroz.
- Coma chia o linaza si comió mucha azúcar, para bloquear su absorción.

Recuerde que el azúcar es un veneno para nuestro cuerpo y alimenta las células cancerígenas y pone nuestro ph ácido.



WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM



60-62-01-01