

7 DÍAS 7 CLAVES PARA CUIDARTE

LAS GRASAS BUENAS SON ESENCIALES

Las grasas buenas cuidan tus hormonas y tu corazón. Incluirlas en su justa medida en tu día a día es un hábito que no deberías dejar nunca.



Beneficios concretos:

- ♥ **Te dan energía duradera** → evitan esos bajones de azúcar y hambre repentina.
- ♥ **Cuidan tu corazón** → ayudan a mantener el colesterol en equilibrio.
- ♥ **Protegen tus hormonas** → fundamentales en la etapa de los 40 y la menopausia.
- ♥ **Alimentan tu cerebro** → mejoran la memoria, la concentración y el estado de ánimo.
- ♥ **Ayudan a absorber vitaminas** como la A, D, E y K, esenciales para tus huesos y tu piel.

IDEAS PARA INCORPORAR GRASAS SALUDABLES

- 🐟 Incluye pescado azul 2–3 veces por semana.
- 🌰 Añade semillas de chía, lino o nueces
- 💊 Considera el apoyo con un suplemento de omega 3 de calidad para cubrir tus necesidades diarias (EPA y DHA).
Herbalifeline Max es una gran opción