

7 DÍAS 7 CLAVES PARA CUIDARSE

MÁS AGUA Y MÁS COLOR EN TU PLATO

A partir de los 40, nuestro cuerpo empieza a necesitar más atención en los pequeños detalles que marcan la diferencia en cómo nos sentimos cada día

☞ La hidratación es clave: no solo ayuda a tu piel y a tus riñones, también mejora tu energía y tu concentración. Intenta beber agua a lo largo del día, no solo cuando tengas sed.

☞ El color en tu plato es una forma sencilla de asegurarte variedad de nutrientes. Cada color de fruta y verdura aporta beneficios distintos:

- ● Verdes: fibra y clorofila que ayudan a depurar.
- ● Rojos: antioxidantes que protegen tu corazón.
- ● Naranjas/amarillos: vitamina C para tu sistema inmune.
- ● Morados: polifenoles que cuidan tu memoria y circulación.

Haz de tu plato un arcoíris: más color, más salud, más vitalidad.



Cada vaso de agua y cada plato lleno de color son un regalo para tu vitalidad