

# TIP 6 : IMPORTANCIA DE COMPLEMENTAR TU DIETA

La alimentación es la manera por la que obtenemos los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Por este motivo es muy importante que ésta sea la adecuada a nuestras necesidades, pues nuestro organismo debe tener lo que necesita para funcionar correctamente.

Hay determinados factores que dificultan que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes adecuados:

- Nuestro ritmo de vida que hace muchas veces que recurramos a comidas rápidas no saludables.
- La contaminación.
- El estrés
- La composición del suelo y los fertilizantes. Muchas frutas y verduras no maduran en el árbol sino en cámaras con lo cual el aporte de vitaminas y minerales es menor.

Por todo ello enriquecer nuestra alimentación nos ayuda a recibir todo lo que necesitamos para que nuestro organismo funcione bien

ESCUCHA AL DR. JULIAN ALVAREZ EN EL VIDEO

