

# La nutrición y la belleza



Conforme aprendamos una nueva forma de mirar la comida, las elecciones que comencemos a tomar darán como resultado:

**una piel radiante, un gran nivel de energía y un cabello saludable.**

Nutrirnos deberá ser una fuente de alegría y no de ansiedad. Por lo que debemos empezar por cambiar las nociones preconcebidas acerca de la comida.

# 1 Sabor

## Buscamos lo apetitoso



# 2 Peso

cómo nos afectará  
si lo comemos.

La clave para esto es simple, las  
calorías que entran, deben ser  
menos que las que salen.



# 3 Salud

Qué tan saludable se considera este alimento para consumirlo.

La alimentación saludable se reduce a utilizar la mayor sabiduría posible y evitar los abusos de la comida rápida y chatarra.



# 4 Conveniencia

por el ritmo tan acelerado que vivimos hoy, nos inclinamos a comer lo más fácil y lo que ahorre tiempo.



Es tiempo de cambiar la forma  
que elegimos comer.

Los alimentos que escojamos ejercerán un  
efecto profundo en nuestra salud, además  
de la calidad de nuestros tejidos, células y  
belleza.

Busca el artículo relacionado a este tema en  
nuestra herramienta << Conoce más >>

**Libera Tu Salud,  
transformando tu  
belleza desde la raíz.**