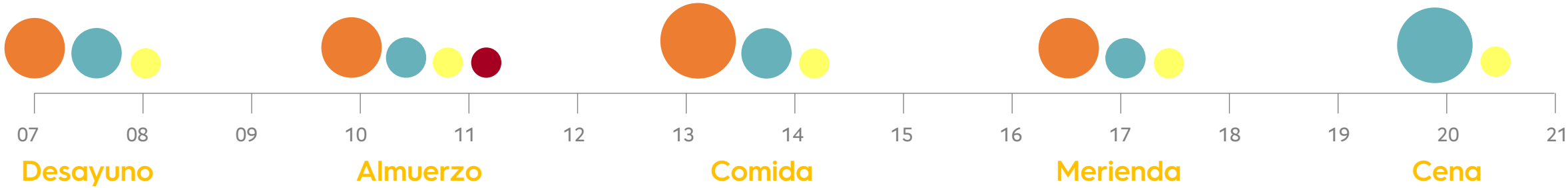
MÉDICO MENTOR
MEDICINA DEL BIENESTAR

GRUPOS DE NUTRIENTES: HORARIOS ÓPTIMOS



- Carbohidratos (fuente de energía pura y estabilizadores del humor): frutas, verduras, hortalizas y cereales integrales
- Proteínas (arquitectos y ladrillos del cuerpo físico): animales y vegetales
- Grasas (acúmulos de energía y arquitectos de la inteligencia): poliinsaturadas ricas en omega 3, pescado azul, nueces, aceite de lino
- Frutos secos y semillas