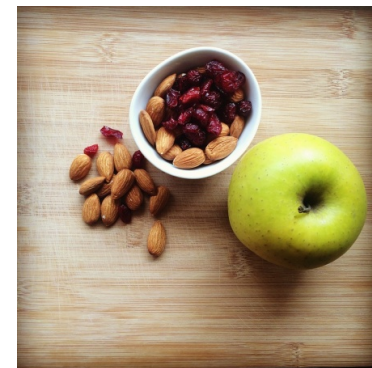


PLAN TALLA NUEVA

FLORA BACTERIANA: conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino, en relación de beneficio mutuo con nuestro cuerpo. Es importante mantenerla correctamente, pues será nuestra barrera contra enfermedades y agentes infecciosos.

RECOMENDACIONES:

- Aumentar el consumo de líquido y el consumo de fibra.
- Mantener un estilo de vida activo para evitar el sedentarismo.
- Hacer “5 al día” → 2 raciones de verduras + 3 de fruta.
- Consumir los cereales integrales.
- Tomar 3 cucharadas soperas de aceite de oliva/día.
- Leches fermentadas con bifidobacterias, entre 1 y 2 unidades diarias.
- Consumir legumbres de 2 a 4 veces/semana.
- Tomar 3-7 raciones a la semana de frutos secos.



POMPADOUR®

PLAN TALLA NUEVA

Las infusiones Pompadour nos ayudan con los excesos gastronómicos

PLAN TALLA NUEVA

Está formado por tres infusiones funcionales que hay que tomar durante tres semanas, tres veces al día



- 1 Detox**
Por la mañana: ayuda natural para eliminar toxinas
- 2 Cola de Caballo plus 3**
Tras las comidas: ayuda natural para eliminar líquidos
- 3 Delgaxan Plus**
Por la noche: ayuda natural para mantener la línea

Condis *life et cuida?*