



María de Jesús Vega Martínez
TERAPEUTA NUTRICIONAL
OBESIDAD, NUTRICIÓN Y CONTROL DE PESO
“Naturalmente para una vida más sana”



La receta contiene esta info

RECOMENDACIONES

- * Tomar 3 litros de agua simple por día o Jamaica natural remojada
- * Hacer 3 comidas principales y 2 colaciones (fruta, lechuga, pepino con cascara)
- * No cenar después de las 8:30 PM

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- * Refrescos , bebidas con TANG , LEVITE , GATORADE , etc
- * Azúcar , golosinas , chocolates
- * Pan , harinas , galletas , sopas , empanizados
- * Tortillas , maíz , elotes , arroz
- * Papa , zanahoria , aguacate , jícama
- * Frijoles , habas , lentejas , garbanza
- * Catsup
- * Leche
- * Cereales
- * Moles
- * Carne de puerco y derivados



SE CONSTANTE Y LOGRARAS LO QUE TE PROPONGAS , LA CONSTANCIA ES LA BASE DEL ÉXITO

Previa Cita:

Lieja 40-501 entre Hamburgo y Reforma
Col. Juárez Del. Cuauhtémoc , D.F. C.P. 06600
Tel : 5913-9608 Cel: 044 55 5960 3046

HORARIO

Martes y Jueves de 9:00 am - 4:00 pm
Miercoles de 9:00am - 1:00 pm