

Bebidas a Incluir

Agua

Infusiones

Manzanilla

Tilo

Flor de Jamaica

Agua de coco

Kombucha (Fermentado con precaución)

Caldo de huesos

Jugos verdes

Es importante que te mantengas hidratada con 2 litros en promedio

La bebida por excelencia es el agua. Las infusiones ayudan a calmar la ansiedad

mesana



Bebidas a Evitar

Bebidas azucaradas

Gaseosas o refrescos

Jugos de frutas

Bebidas energéticas

Alcohol

Café

Te Negro

Las bebidas industrializadas es la formas en las que mas se ingiere azúcar

Si te gusta las bebidas con sabor, puedes agregar limón, frutas picadas o agua con gas.

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal.