

## Realiza esta postura 5 veces al día por 15 segundos y...

...reducirás la grasa del vientre

... mantendrás sanas tus caderas

...mejorarás tu metabolismo

... ayudarás a tu digestión

... aumentarás tu flexibilidad

... reducirás el estrés y la ansiedad



## ¿Cuanto dura la comida congelada?



Siempre y cuando la guardemos en un recipiente apto y hermético, puede durar:

- Yogurt :** 1 a 2 meses
- Vegetales :** 8 a 12 meses
- Pescado :** 6 meses
- Pollo :** 3 a 4 meses
- Pan :** 2 a 3 meses
- Carne :** 3 a 4 meses
- Queso :** 6 meses
- Leche :** 3 a 6 meses
- Frutas :** 3 a 12 meses

## ¿Sabías qué?...

En la cáscara de la mandarina se concentra 20 veces más cantidad de antioxidantes que, en el jugo, además ayuda a reducir el colesterol y mejora la digestión, por eso la cáscara de este cítrico es un potente limpiador de la sangre, la purifica y regula los fluidos del cuerpo.

