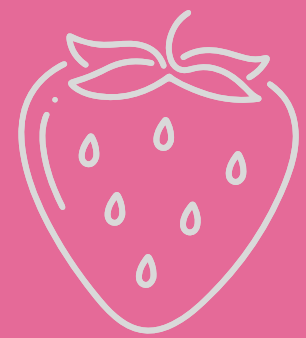
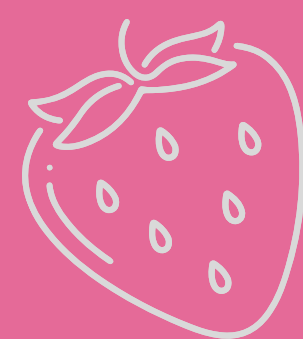




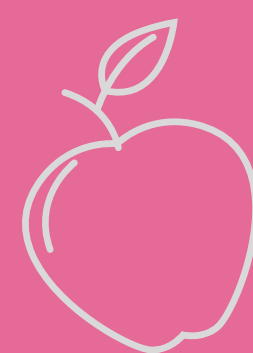
SALUDABLE DIETA SEMANAL



HEALTHY EATING FOR A GOOD HEART BEATING

En este tipo de recetas no podrán faltar las verduras, la fruta, los huevos, las legumbres, la carne, el pescado, los yogures ni los frutos secos.

como organizar dieta semanal



EJERCICIOS
CON PESO

PLANIFICAR
EL MENÚ

VEGETALES

FRUTOS SECOS

ENSALADAS

GRANOS

PROTEÍNAS

FRUTAS

