



NUTRITIPS®

Laura Baha Al Deen
Especialista en nutrición

NUTRICIÓN TOTAL PARA EL CUERPO Y PARA EL ALMA

7 NutriTIPS® relajantes

1. el té de tilo y el té de jazmín tienen deliciosas propiedades naturales que le ayudarán a sentir un agradable estado de relajación. Es preferible tomarlos sin azúcar, para prevenir diabetes y obesidad. Se pueden disfrutar libremente; los recomiendo especialmente en horas de la tarde y con la cena.

2. Evitar beber café, sodas o refrescos y té negro luego de las 2:00 de la tarde. Esta medida le ayudará a dormir mejor.

3. Descansar 7 o más horas diarias habitualmente, cuatro o más días a la semana, protege contra irritabilidad y ansiedad.

4. Tomar una tableta de suplemento de vitaminas B (de venta en farmacias) con la cena, excepto si tiene alergia a estas vitaminas, es un bálsamo para el sistema nervioso central y ayuda a dormir más reparadoramente.

5. Cuidar que el cuarto de dormir esté



bien oscuro y a una temperatura fresca.

6. Antes de ir a la cama, disfrutar un buen baño con jabón líquido aroma a lavanda.

7. Confianza plena depositada en Dios verdadero, día a día, en todo lo que hagamos, agradeciendo su amorosa presencia y guía; sabiendo que él es quien da esa serenidad sublime y una alegre fortalecida expansiva vida.

Interesantes cursos de auto capacitación Nutrición Total Natural Figura y Vida Sanas para personas y empresas: Información e inscripciones: info@nutriciontotal.com Móvil-Whatsapp +507 6214.5047, sección NutriEventos en www.NutricionTotal.com.

Al patrocinar este espacio le anunciamos ante **5,900,000** hits web www.NutricionTotal.com **+46,000** seguidores en Twitter [@NutricionTotal](https://twitter.com/NutricionTotal), **+30,000** emails NutriBoletín; **+800** locales comerciales y **1,500** residencias familiares en San Francisco. ventas@alphaeditorial.com - info@nutriciontotal.com. +507 203.0770.