

!ENCUENTRE SUS SUPERPODERES!



AGREGUE MAS FRUTAS Y VERDURAS A SU VIDA Y DESCUBRA EL PODER DEL COLOR!

¿Sabía que algunas frutas y verduras tienen **SUPERPODERES**? Frutas y verduras vienen en muchos colores y pueden ayudarle a mantener un peso saludable, aumentar su energía y añadir vitaminas y minerales a su dieta. Pero también pueden reducir el riesgo de cáncer, hipertensión y otras enfermedades crónicas. Agregue un arcoíris de colores de frutas y verduras a su vida ¡y descubra su propia superpotencia!

ROJO !CORAZON FUERTE!



Las verduras y frutas rojas como tomates, pimientos rojos, rábanos, ruibarbo, y fresas tienen una gran cantidad de vitaminas y ayudan a luchar contra los resfriados, algunos cánceres y enfermedades del corazón. También pueden ayudar a aliviar síntomas de artritis reumatoide.

NARANJA/AMARILLO !AYUDA LA VISTA!



Tal vez no tendrá visión de rayos X, pero puede mejorar la vista y tener un corazón más sano incorporando a su dieta zanahorias, chabacano, melón, papaya, duraznos, batatas y otras verduras y frutas de colores naranja y amarillo. También pueden ayudar a prevenir la presión arterial alta y promover la salud de las articulaciones y huesos.

VERDE ¡ESTIMULA EL SISTEMA INMUNITARIO!



Los aguacates, espárragos, brócoli, chicharos, y otras frutas y verduras verdes pueden estimular el sistema inmunitario, y es probable que puedan reducir el riesgo del cáncer – y son importantes para la digestión.

AZUL/MORADO ¡FRENA EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO!



Manténgase joven con arándanos, berenjena, ciruelas, ciruelas pasas, uvas, moras, y otros productos azules y morados, que son ricos en antioxidantes y que pueden proporcionar beneficios anti-inflamatorios y anti-envejecimiento.

BLANCO !COMBATIENTES DE LA ENFERMAD!



El color blanco es bueno, especialmente cuando se trata de la coliflor, ajo, cebollas, nabos, maíz blanco, jícama, hongos, plátanos y chirivía. Estos súper héroes pueden ayudar a bajar la presión arterial y el colesterol y reducir la probabilidad de cáncer de estómago y enfermedades del corazón.



ENCUENTRE MÁS INFORMACIÓN, RECETAS Y RECURSOS EN

LiveAMoreColorfulLife.org