

Prueba un dieta de bajo estrés



Evite las trampas de alimentos estresantes con estos consejos de alimentación saludable:

- ✓ Mantenga una dieta rica en alimentos.
- ✓ Seleccione alimentos con un contenido elevado de antioxidantes.
- ✓ Beba agua filtrada para mantenerse hidratado.
- ✓ Reduzca o elimine el consumo de cafeína.
- ✓ Consuma diariamente entre 30 to 40 gramos de fibra como mínimo.
- ✓ Incluya ácidos ricos en omega 3 a su dieta.



INTEGRITY CONSULTING GROUP

Employee Benefits Specialists

Provided by **Integrity Consulting Group**

104 Interchange Plaza, Suite 202, Monroe Township,
New Jersey 08831

(888) 737-4313 / customerservice@integritycg.com