

## Dieta de la Zona Los kilos a raya



Es más que una dieta. Es un sistema que nos educa para comer. Se basa en no permitir que suba la insulina tomando (casi) todo tipo de alimentos, pero en las proporciones adecuadas: 40 por 100 de hidratos de carbono, 30 por 100 de proteínas y 30 por 100 de grasas monoinsaturadas. Además de acatar una serie de hábitos (tres comidas principales al día y dos tentempiés; no dejar pasar más de cinco horas entre comidas, hacer ejercicio, reducir la cafeína...), se trata de consumir diariamente 2,5 g. de Omega3 en cápsulas EnerZona Omega 3RX. El primer mes se pierden de 3 a 4 kilos y se normalizan los niveles de colesterol y triglicéridos. **T. DE LA C.**

**Información:** © 900 807 411. [www.enerzona.net](http://www.enerzona.net).