

LA TEVA DIETA EN COLORS



Cada color dels aliments que ingerim aporta un benefici diferent per a la salut. A major quantitat de colors consumits al dia, més seguretat es té que s'està menjant bé.



BLAU MORAT

- Ajuda a **COMBATRE LES AL·LÈRGIES**.
- Combat les **INFECCIONS URINÀRIES**.
- Relaxa el **SISTEMA NERVIÓS**.

VERMELL

- Tonifica el **COR** i afavoreix la **CIRCULACIÓ**.
- Estimula la **MEMÒRIA**.
- Preveu alguns tipus de **CÀNCER**.

VERD

- Ajuda al manteniment d'**OSSOS** i **DENTS**.
- Potencia la **VISIÓ**.
- Redueix el risc de **MALFORMACIONS FETALS**.

BLANC

- Augmenta les **DEFENSES** i el **SISTEMA IMMUNE**.
- Redueix el nivell de **COLESTEROL**.
- Preveu la **DIABETIS DE TIPUS II**.

TARONJA GROC

- Tracta **MALALTIES DIGESTIVES**.
- Manté la **PELL JOVE**.
- Reforça el **SISTEMA IMMUNE**.

