



!36 ALIMENTOS QUE AUMENTAN SUS DEFENSAS!



Sopa de Pollo
Chiles Morrones Rojos (Bell Peppers)
Cebolla
Aguacate
Limonos
Repollo



Coliflor
Champiñones
Brócoli
Naranjas
Mandarinas
Papaya



Arándanos (Blueberries)
Sandía
Kiwi
Granada
Agua de coco
Jengibrs



Cúrcuma
Canela
Tomillo (Thyme)
Miel de abeja
Ajo
Perejil



Germen de Trigo (Wheat Germ)
Salmon
Semillas de Girasol (sunflower seeds)
Almendras
Nueces
Te Verde sin Cafeina



Vinagre de Manzana
Kombucha
Kefir
Yogurt Sabor Natural (Plain Yogurt)
Verduras Fermentadas
Quinoa

[WWW.INSTAGRAM.COM/CONCILIODELIDERAZGOLATINO/](https://www.instagram.com/conciliodeliderazgolatino/)

[WWW.FACEBOOK.COM/LATINOLEADERSHIPCOUNCIL/](https://www.facebook.com/LATINOLEADERSHIPCOUNCIL/)

WWW.LATINOLEADERSHIPCOUNCIL.ORG