

RECOMENDACIONES

REJILLA ÓPTICA COSMOS_{MR.}

Recomendaciones Alimenticias.

Te preguntarás; Pero, ¿Qué tiene que ver la alimentación?

Pues permíteme decirte que tiene que ver mucho. Te comento que nuestro organismo tiene la capacidad de procesar y metabolizar cierta cantidad de azúcares al día, aproximadamente solo 6 gramos en 24 horas, esto varía un poco de acuerdo a cada persona y sus requerimientos fisiológicos. Este proceso lo termina de realizar nuestro cuerpo por las noches. Así es de que, si en un solo día ingieres una cantidad mayor de azúcares y/o harinas blancas de la que tu organismo puede procesar, ten por seguro que al día siguiente tu visión se verá afectada, notarás que ves más borroso que otros días, esto se debe directamente al excedente de azúcares que permanecen en nuestra sangre como remanente.

Tomando en cuenta lo mencionado en el párrafo anterior, te hacemos las siguientes recomendaciones;

1. NO CONSUMIR:

Refrescos (Por su alto contenido de azúcar, aunque sea light)

Galletas (De marcas Comerciales; Nabisco, Gamesa, Cuétara, etc.)

Golosinas/Pastelillos (Gansitos, Pingüinos, Submarinos, Carlos V, Hersheys, etc.)

Dulces y Caramelos (Por su alto contenido de azúcar)

Pan Blanco (Pan ó Pastel elaborado con harina blanca que no es integral)

Arroz (Que no sea integral)

Pastas (Que no sea integral)

2. SI CONSUMIR:

Agua fresca (Usar con medida; Fructuosa, Miel de Abeja, Miel de Agave, Moscabado)

Galletas y Pan (Elaborados con Harina Integral)

Arroz Integral (Los demás Cereales y Leguminosas son Integrales)

Pastas (Elaborada con Harina Integral)

Todo Tipo de Verduras (Crudas o cocidas al vapor, no hervidas en agua)

Si sigues estas recomendaciones por tan solo 4 semanas, obtendrás magníficos resultados en tu salud visual, y obviamente en tu salud general también. Por lo que te convencerás de llevar unos hábitos alimenticios más correctos y continuar con una vida mucho más sana en todos los aspectos. Si además de la correcta y buena alimentación, de usar como se indica y cotidianamente la "**Rejilla Óptica Cosmos**", también realizas los ejercicios que a continuación te explicaremos, tus resultados serán óptimos.