

ANXIESTOP

▶ EL MAGNESIO E LAS VITAMINAS C, B1 Y B6 CONTRIBUYEN AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DO SISTEMA NERVIOSO E LA ACTIVIDAD PSICOLÓGICA

- ✓ TRIPTÓFANO
- ✓ FENILALANINA
- ✓ TEANINA
- ✓ GRIFONIA



DESAYUNO: Descafeinado con leche semidesnatada + Tostada integral (60g) con aceite de oliva o aguacate + tomate + atún o queso fresco o pavo o jamón serrano

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Plátano Opción 2: Yogur 0% + 2-3 nueces o 5-6 almendras o pistachos						
COMIDA	Lomo de cerdo Champiñones	Aguja plancha Ensalada	Lentejas con verduras	Berenjena rellena de bonito y verduras	Quinoa salteada con pollo y brócoli	Solomillo de pavo al horno con verduras	Pasta con atún y huevo duro
Media tarde	Opción 1: 1 Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: 1 Fruta + infusión OB8						
CENA	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas Yogurt o leche	Tortilla de guisantes Piña o fresas	Salpicón de marisco Yogurt o leche	Espinacas salteadas con taquitos de jamón Piña o fresas	Tortilla de cebolleta Yogurt o leche	Sopa de verduras + merluza plancha	Pollo salteado con pimiento verde, rojo y cebolla Yogurt o leche

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Plátano Opción 2: Yogur 0% + 2-3 nueces o 5-6 almendras o pistachos						
COMIDA	Ternera en salsa con menestra de verduras	Potaje de garbanzos con bacalao	Salmonetes plancha + Ensalada	Arroz integral con tomate+ Salchichas de pollo al vino	Pavo adobado Coliflor con ajitos	Pulpo al pimentón + Crema de calabaza y zanahoria	Tortilla de patata Pimientos asados
Media Tarde	Opción 1: 1 Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: 1 Fruta + infusión OB8						
CENA	Crema de espárragos verdes + lata de berberechos Yogurt o leche	Brócoli salteado con jamón + Piña o fresas	Tortilla de berenjena Yogurt o leche	Alcachofas salteadas con gambas y ajitos Piña o fresas	Judías verdes con atún y huevo duro Yogurt o leche	Pollo plancha + Gazpacho Piña o fresas	Ensalada de canónigos, queso fresco, nueces y manzana

RECUERDA: Tomar 2 cápsulas de ANXIESTOP al día, una en el desayuno y otra en la cena.

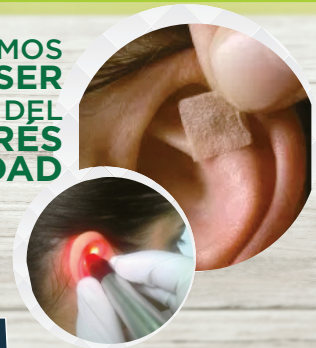
LE ESPERAMOS EN NUESTRA

CONSULTA DE NUTRICIÓN

EN FARMACIAS Y CENTROS MÉDICOS

- + ACUPUNTURA LÁSER
- + PLAN PERSONALIZADO
- + COACHING NUTRICIONAL
- + AURICULOTERAPIA
- + ENTRENAMIENTO PERSONAL
- + MEDICIÓN CORPORAL SEGMENTAL

APLICAMOS
ACUPUNTURA LÁSER
PARA EL CONTROL DEL
**APETITO, ESTRÉS
Y ANSIEDAD**



BUSQUE SU CENTRO MÁS CERCANO EN WWW.MYNUTRIPHARMA.COM