

EL ALIMENTO, LA MEJOR MEDICINA

Zalóa Otaduy, farmacéutica y experta en nutrición, nos explica la diferencia entre alimentos y productos comestibles, y cómo vamos a mejorar nuestro equilibrio físico y emocional cuidando nuestra flora intestinal.

Nos propone unas pautas de alimentación muy sencillas para cuidarte y sentirte mejor en tu día a día, mejorando la sensación de cansancio, insomnio, dolores de cabeza y otras pequeñas molestias que podemos evitar, porque...

...**TODO LO QUE COMEMOS ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO CON NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.**

Zalóa te explica cómo y te descubre un par de recetas sabrosas y supersaludables.

src="/img/superlk/CARATULA_VER_VIDEO_cas.jpg" />



[Ver video >](#)

src="/img/superlk/CARATULA_VER_RECETAS_cas.jpg" />



[Ver recetas >](#)

