



*inspiración de la naturaleza*

### Consume antioxidantes

Por lo general, los niveles de antioxidantes en nuestra sangre se utilizan de manera rápida, por lo tanto es importante que tu consumo de frutas y verduras sea diario y completando cinco porciones entre ambas, para no disminuir el efecto de estas sustancias. Las frutas rojas como frutillas, frambuesas y arándanos son muy útiles para lograrlo.