



## DIETA contra la CELULITIS recomendada para usuarios de LPG ENDERMOLOGIA

*Autor: Dr. Daniel Rodríguez Morales de los Ríos – Cirujano Plástico - Canarias*

- **DESAYUNO:**
  - Lácteos (evitar los de vaca)
  - Cereales
  - Fruta
  - Pan Integral
  
- **ALMUERZO:**
  - Verduras Crudas
  - Carne o Pescado a la plancha
  - Arroz o Pasta integral (1 vez / semana)
  
- **MEDIA TARDE:**
  - Una fruta (manzana, zumo de limón o pomelo)
  
- **CENA:**
  - Plato único y ensalada o caldo vegetal

### **Observaciones:**

- **Beber diariamente 2 litros de agua (infusiones)**
- No eliminar ninguna comida
- Utilizar aceite de oliva para condimentar y cocinar

### • **ALIMENTOS A EVITAR**

- Bebidas azucaradas
- Alcohol
- Café
- Tabaco
- Charcutería
- Pizza
- Carnes rojas con salsa
- Cerdo
- Frituras
- Guisantes
- Patatas Fritas
- Judías , habas
- Quesos
- Galletas, pastelería
- Caramelos

### • **ALIMENTOS ANTIESTREÑIMIENTO**

- Higos
- Ciruelas
- Uva
- Manzana
- Aceite de Oliva Virgen
- Aceite de Lino
- Cardo
- Arcilla
- Polen
- Ejercicio físico abdominal o 1 hora de gimnasia o marcha
- Ayunar o hacer Monodieta una vez al mes.
- Hidroterapia de Colon
- Regeneradores de la flora intestinal (lactobacilus)