



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)