



PERDIDA DE PESO



YES



Manzana



Vegetales Verdes



Pescado



Frutos Rojos



NO



Refrescos



Panadería



Comida Rápida



Carne Procesada



PERDIDA DE CABELLO

 **YES**

 Camote

 Espinacas

 Crema de almendras

 Huevo

 **NO**

 Alcohol

 Comida Rápida

 Panadería

 Refresco de Dieta



RESFRIADOS



YES



Ajo



Miel de abeja



Jengibre



Citrus



NO



Lácteos



Yogurt



Elote



Alimentos Fritos

ANTI ENVEJECIMIENTO



YES



Frutos Secos



Fresa



Aguacate



Pescado



NO



Pasta



Comida Rápida



Dulces



Panadería