



En la 'Zona'

¿Conoces la 'Dieta de la Zona'? Es un concepto nutricional creado por el doctor Barry Sears, que cuenta con muchos adeptos en numerosos países. Propone una dieta equilibrada en nutrientes con una proporción justa, en cada una de las comidas, de hidratos de carbono (40%), proteínas (30%) y grasas (30%). Así, lo ideal es estar 'en la zona', es decir, llevar una dieta de 40-30-30. Como hay veces que es complicado cumplirla, tienen para ti deliciosos *snacks* de chocolate y galletas en farmacias y parafarmacias:

www.enerzona.net