22/02/2025

ECONOMIST & JURIST

Redacción

Ocho consejos de la «diosa de la glucosa» para equilibrar el azúcar en sangre

El Informativo Legal de Economist & Jurist aborda esta semana en Estilo de Vida los sencillos consejos de Jessie Inchauspé, la “Diosa de la Glucosa” para frenar los picos de azúcar. Recomienda combinar carbohidratos con proteínas, verduras y grasas, y seguir un orden en la comida (verduras, proteínas, grasas y luego carbohidratos)

Además, sugiere beber agua con vinagre de manzana antes de comer, hacer actividad física leve después y enfocarse en la calidad nutricional en lugar de contar calorías para mejorar la salud.

Para disfrutar el resto del Informativo Legal de *Economist & Jurist* y nuestro contenido premium, podéis suscribiros **aquí.** ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |