CONTROL DE LA OBESIDAD

1. **DESAYUNO SALUDABLE.**
   (Proporciones adecuadas, proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales).

2. **INGESTA DE GRASAS SALUDABLES.**
   (EPA, DHA).

3. **CONTROLAR LA ANSIEDAD Y LOS PICOS DE AZUCAR.**
4. **PRÁCTICAR EL DEPORTE ADECUADO A LA EDAD Y CONDICION FÍSICA.**

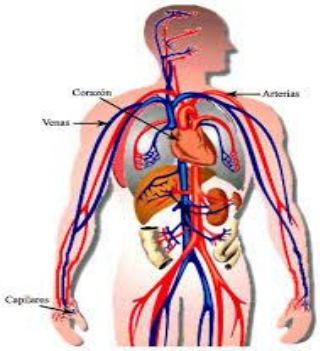
DOLORES ARTICULARES

1. **DESMINERALIZACIÓN OSTEOARTICULAR Y LA EDAD.**

2. **MENOPAUSIA Y PÉRDIDA DE CALCIO.**

3. **RIGIDEZ ARTICULAR Y VITAMINAS.**

4. **MOVILIDAD REDUCIDA.**



PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN

1. **TENER EN CUENTA LA HERENCIA.**

2. **HACER EJERCICIO.**

3. **DARSE DUCHAS CON AGUA FRÍA.**

4. **DARSE MASAJES Y CON CREMAS ADECUADAS.**

5. **DORMIR EN UN BUEN COLCHÓN.**

PROBLEMAS DE RETENCION DE LÍQUIDOS

1. **CONTROLAR LAS SALES MINERALES. (SÓDIO, POTASIO, FLUOR).**

2. **CONTROLAR LA MATERIA GRASA.**

3. **ALIMENTOS A BASA DE FRUTOS ROJOS.**

4. **LIBERAR Y DESINTOXICAR EL RIÑON Y LA VESÍCULA.**