

- La inflamación crónica puede contribuir a una variedad de problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes y artritis.
- Mantener un cuerpo libre de inflamación puede ayudar a reducir el dolor y la rigidez en las articulaciones.
- La inflamación puede afectar negativamente la digestión y la absorción de nutrientes, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales.
- La inflamación también puede afectar la salud mental y emocional, aumentando el riesgo de depresión y ansiedad.

Para mantener un cuerpo libre de inflamación, es importante seguir una dieta equilibrada y rica en nutrientes, hacer ejercicio regularmente y evitar fumar y beber en exceso. Además, puede ser útil evitar ciertos alimentos que se sabe que causan inflamación, como alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas.

Porque no iniciar el día con esta bebida que prepara tu cuerpo para una vida sin inflamación.