

¿Sabías que...?

Un poco de **CANELA** ayuda mucho a condimentar la vida...

- Mejora el nivel de azúcar en la sangre
- Disminuye la inflamación (hinchazón)
- Protege y repara el cuerpo de los daños

Trata de agregar canela a diferentes alimentos y bebidas como:



GACHA



CAFÉ

Puedes usar los diferentes tipos de canela asiática para un beneficio adicional



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada www.NSUCaribbeanhealth.com

Alimentación Saludable, Vida Activa