**Tips de nutrición de Regina Marco para Tour Gourmet**

* Nútrete con alimentos que te da la naturaleza.
* Escucha a tu cuerpo.
* No hay un tipo de alimentación que funcione para todos.
* Nútrete principalmente con alimentos alcalinos.
* Una alimentación sana debe de ser deliciosa y divertida.
* El 50% de lo que comes deben ser verduras.
* Disminuye o elimina el consumo de gluten, lácteos y azúcar.
* Empieza todos los días con una taza de agua tibia con el jugo de medio limón.
* Incorpora jugos verdes a tu vida.
* Come hasta sentirte 80% satisfecho.
* Mastica bien tu comida y disfrútala.