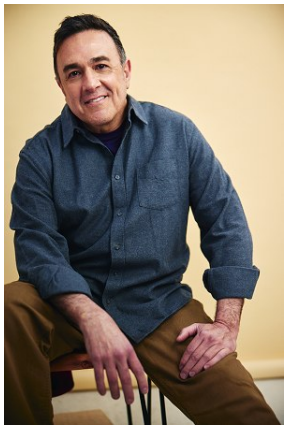
BELLAGENCY
MODEL & TALENT

FRANK GARCIA

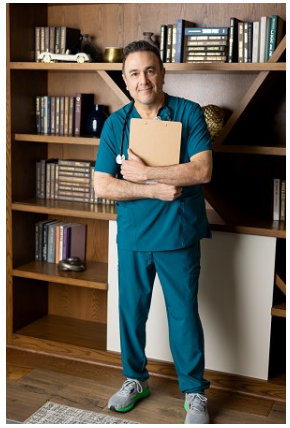
Height: 5'10" Waist: 34" Hip: 34" Collar: 16.5" Suit: 44 Shoe: 9.5 US Hair: Black Eyes: Brown











LOS SECRETOS DE LA PREVENCIÓN

Una sabia elección de los alimentos de su dieta y el ejercicio físico regular son ingredientes fundamentales para mantener a su corazón en forma. (Esto no es realmente un secreto, pero le juramos que es verdad!) Hable con su médico antes de hacer cambios radicales en su alimentación o actividad física. Nosotros le brindamos algunos consejos.

¡Sea creativo con los alimentos saludables!

¿Qué podría ser más divertido que crear un plan de alimentación? Como regla general, usted quiere que sus calorías trabajen para usted y al mismo tiempo, obtener el máximo beneficio de los alimentos que come. Concéntrese en los siguientes grupos alimenticios: frutas y verduras, granos enteros y pescado. »

