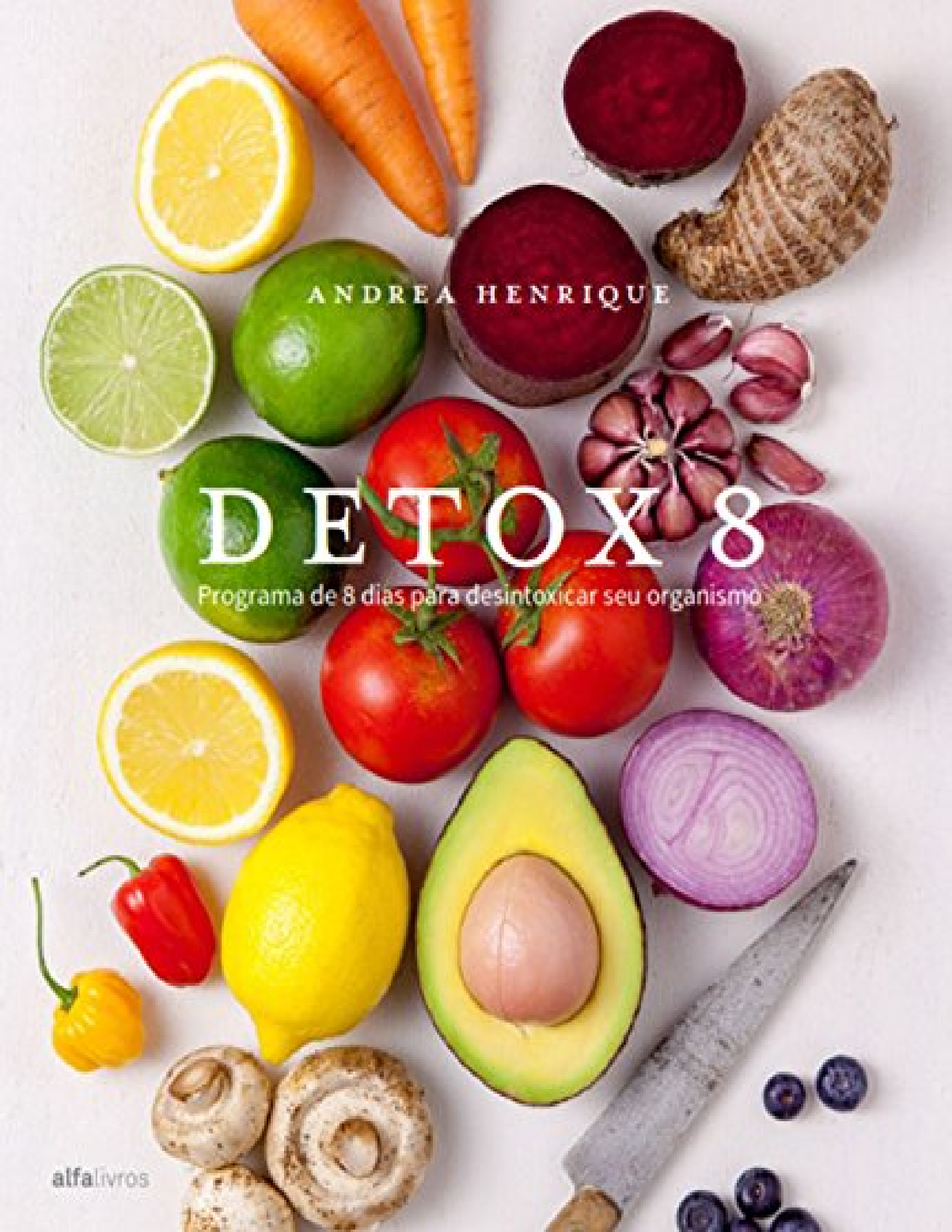

ANDREA HENRIQUE

DETOX 8

Programa de 8 dias para desintoxicar seu organismo

alfalivros

Resumo de Detox 8. Programa de 8 Dias Para Desintoxicar Seu Organismo

O objetivo do Detox é potencializar as funções de eliminação de toxinas do organismo, que são realizadas por meio dos órgãos excretores (rins, fígado, intestino, sistema linfático e pele). A única maneira de estimular e potencializar a desintoxicação é alimentar-se corretamente, hidratar-se e movimentar seu corpo.

Não existem fórmulas mágicas, muito menos fórmulas industrializadas que você encontrará em prateleiras. Com o propósito de divulgar para o grande público conceitos de alimentação Detox, a chef naturalista Andrea Henrique publicou Detox - Programa para desintoxicar seu organismo em 7 dias!

Após o sucesso de vendas do primeiro livro, a Alfa Livros lança Detox 8, no qual Andrea Henrique prepara um cardápio completo para oito dias. São cinquenta receitas reunidas em um cardápio que conta com desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, e mais o oitavo dia de dieta líquida.

Além do Detox alimentar a autora também disponibiliza conselhos de Detox físico e emociona l para que corpo e mente caminhem juntos em direção a uma vida saudável.

Acesse aqui a versão completa deste livro