



Andrea Henrique

# Detox

Programa para desintoxicar seu organismo em 7 dias!



alfalivros

## Resumo de Detox

Detox é um novo conceito de alimentação, que vem ganhando seguidores no mundo inteiro. Essa nova proposta alimentar é objeto de desejo de todos aqueles que querem ter um estilo de vida saudável.

Diariamente, novas pessoas se tornam adeptas do Detox, compartilhando em redes sociais seus sucos verdes, pratos de saladas, e privilegiando uma alimentação sem produtos industrializados, preferindo a sustentabilidade e a harmonia com o meio ambiente.

O livro traz um programa completo de sete dias, com dicas e receitas fáceis, que vão desde o café da manhã até o jantar, focando-se sempre numa alimentação que mistura raw food (alimentação crua) e comida vegana.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)