

Astrid  
Pfeiffer

# Detox dia a dia

Mais de  
**70** receitas  
sem glúten,  
sem lactose e  
sem adição  
de açúcar

+  
Plano  
Detox  
de 10 dias

EDITORA  
**ALAÚDE**

## Resumo de Detox Dia a Dia

Não é segredo que a vida corrida de hoje tem um alto preço: estresse, cansaço e uma alimentação desregrada fazem parte do cotidiano de muitos de nós. Pobre do nosso corpo, que sofre as consequências em silêncio, sem fôlego para se defender.

Para ajudar nessa batalha, a premiada nutricionista Astrid Pfeiffer traçou um plano de ataque infalível: são 10 dias de detox que vão reforçar sua imunidade, recarregar suas energias e restabelecer seu equilíbrio.

O livro tem mais de 70 receitas deliciosas que se combinam para o plano detox, com pratos para café da manhã, lanche da manhã e tarde, almoço, jantar e ceia.

Todas as receitas não contêm glúten ou lactose e são livres de produtos de origem animal.

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