

MUDE SEUS HÁBITOS, EMAGREÇA
E CONQUISTE SAÚDE, VITALIDADE E DISPOSIÇÃO

DETOX JÁ

DRA. DORIS ISRAEL



RECEITAS
DE
ANDREA
HENRIQUE

Resumo de Detox Já!

Hipócrates, o pai da medicina, já dizia: “Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento”. Comer bem é saúde. Uma coisa não existe sem a outra.

De nada adianta seguir uma dieta de detox por uma, duas semanas e, em seguida, retomar velhos hábitos. O que comer? Como comer? Por que comer? Temos que mudar a nossa consciência alimentar.

Tratar a comida como fonte de vida. E não apenas de prazer. Isso não significa deixar de ter prazer com o que se come. Significa mudar o foco do prazer.

O prazer de comer tem que ser indissociável do bem estar, da energia, da vitalidade, da leveza. Quem se alimenta bem de verdade não sofre depois das refeições. Uma boa maneira de começar a mudar o padrão alimentar é encarar uma dieta detox.

Toxina clama por toxina. Ou seja: se o corpo está intoxicado, ele vai pedir mais e mais alimentos tóxicos, tal como um viciado que precisa da droga. Quando falamos de detox, estamos falando de mudar um paradigma, promover pequenas diferenças com grandes resultados.

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