

+ de 30
deliciosas receitas
culinárias detox
JEANNE MARGARETH

Guia da Boa Saúde

Dieta detox

Sinta-se Mais Leve e Saudável

+ MAGRA E LIVRE
das TOXINAS

Modelo Fitness
GABRIELA BAYERLEIN
Fala Sobre Dietas e Fisicultura



7 Dias Detox - Cardápio Completo Para A Semana Inteira

Resumo de Dieta Detox

Detox tornou-se a dieta da moda porque propõe uma alimentação natural e sem tantas privações; também, comprovadamente, ela não prejudica o organismo, pode ser feita em períodos mais curtos que as dietas comuns e, de fato, emagrece.

Detox é um programa alimentar de nutrição funcional, um tipo de dieta que ajuda o organismo a trabalhar melhor, livrando-se das Temíveis Toxinas. Em geral, as dietas detox são programas de curta ou média duração — de 3, 7 e 21 dias, com melhores resultados caso houver uma pré-preparação.

Neste Guia da Boa Saúde – Dieta Detox falamos como introduzi-la no dia a dia, os benefícios que ela traz, e apresentamos sugestões para um cardápio semanal, além de várias receitas saborosas.

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