



DETOX SMOOTHIES

La Bibbia

Fern Green

15,2 x 21,5 cm – broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 – 978 88 6753 209 4



Avete bisogno di una sferzata di energia? La vostra pelle sembra spenta? Ecco il libro che aspettavate sugli smoothie detox e tonificanti, in cui scoprirete un sistema molto piacevole per liberarvi dalle tossine accumulate nel vostro corpo a causa dei frenetici ritmi di vita odierni. Ci prendiamo sempre meno cura di noi stessi, trascurando l'importanza di una corretta alimentazione e le tossine ne approfittano per accumularsi sotto forme molteplici: alimenti trasformati, prodotti chimici, residui di pesticidi presenti nell'aria e negli alimenti ecc. A volte, però, abbiamo la sensazione di essere andati oltre e avvertiamo una mancanza di energia, abbiamo mal di testa, problemi di peso, insonnia, allergie, cambiamenti di umore, oppure siamo incapaci di concentrarci. Tutti questi sintomi possono avere un'unica causa: le tossine in eccesso che ci aggrediscono, indebolendo il sistema immunitario. Il nostro corpo ne elimina naturalmente molte, a condizione di nutrirlo a sufficienza e di garantire un corretto funzionamento degli organi. Gustando questi smoothie, veri e propri concentrati di alimenti nutritivi, darete al vostro corpo la grande spinta che aspettava. Una dieta detox breve (da 3 a 5 giorni) aiuterà il vostro corpo a detossinarsi, purificarsi e ricostruirsi.



Guido Tommasi Editore