

# **Guía 5 Días Detox: 5 días de cuidados integrales que tu organismo agradecerá: alimentación y cuidados para cuerpo y mente (Spanish Edition)**

Esta guía es muy sencilla y básica y esta creada para las personas que no tienen conocimientos y se sienten perdidas con tanta información. La Guía 5 Días Detox es un "empieza por aquí" - una manera simple de depurar tu organismo en casa, sin pasar hambre y siguiendo los cuidados más básicos.

Porque queremos que sepas lo sencillo que es hacer un detox hemos hecho una guía muy sencilla, con páginas en color e instrucciones fáciles de seguir.

Es muy común que después de:

- Las temporadas de excesos: comidas abundantes, bebida y tabaco.
- El verano: cuando has abusado del sol y se te han desorganizado los horarios.
- Etapas de estrés sostenido: mucho trabajo, preocupaciones y problemas personales.

Tengas dificultad para dormir, descansar y concentrarte. Incluso puedes sentir la necesidad de limpiar o descargar, como quien se quita una maleta pesada.

La Guía 5 Días Detox te ofrece un plan de alimentación en el que retiras los alimentos que más oxidan tu organismo e incluyes los que te ayudan a reducir la carga tóxica. No consiste en el sistema detox de ayuno, tes y/o zumos, por lo que no pasarás hambre.

Te muestra los desayunos, comidas y cenas que debes tomar cada día y la combinación de plantas medicinales para ayudar a limpiar los órganos encargados de la limpieza del organismo.

También encuentras cuidados corporales y ejercicios para ayudar a la oxigenación y a mejorar la apariencia de la piel.

La Guía 5 Días Detox tiene consejos probados por expertos en nutrición, actividad física y coaching.

Al terminar los 5 Días Detox te vas a sentir tan bien, que querrás dar un paso más y mantener un estilo de vida más saludable.

Guía 5 Días Detox: 5 días de cuidados integrales que tu organismo agradecerá: alimentación y cuidados para cuerpo y mente (Spanish Edition) por Mónica Alexandra Avila Lopera fue vendido por £1.83 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Guía 5 Días Detox: 5 días de cuidados integrales que tu organismo agradecerá: alimentación y cuidados para cuerpo y mente (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 5, 2017
- Autor: Mónica Alexandra Avila Lopera

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Guía 5 Días Detox: 5 días de cuidados integrales que tu organismo agradecerá: alimentación y cuidados para cuerpo y mente (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Guía 5 Días Detox: 5 días de cuidados integrales que tu organismo agradecerá: alimentación y cuidados para cuerpo y mente (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Libro**

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.