

# Sopas detox: Recetas caseras para limpiar tu cuerpo (Spanish Edition)

*Sopas detox* te propone cuatro programas para depurar tu cuerpo con más de 80 deliciosas recetas ricas en nutrientes.

**Come bien, siéntete bien, baja de peso y disfruta de tu cuerpo revitalizado.**

Es mucho más sencillo emprender una dieta si en vez de obsesionarnos con lo que no debemos comer, nos centramos en la gran variedad de alimentos saludables que sí podemos consumir.

Las sopas *detox* son una opción sana para depurar el organismo, sin exceso de azúcares y con múltiples combinaciones deliciosas que reequilibran el cuerpo y la mente y renuevan la energía. Además de una pérdida de peso saludable, conseguirás un efecto curativo para tu sistema digestivo y lograrás restablecer tu equilibrio, tanto interior como exterior.

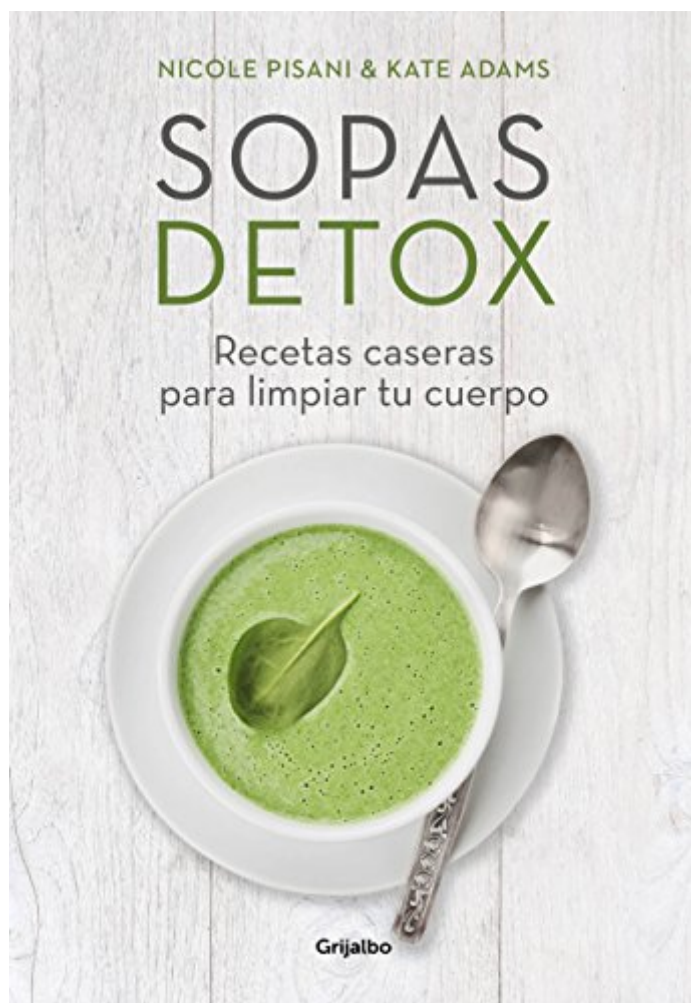
Las autoras de *Sopas detox* te proponen **4 programas depurativos** que se adaptan a tus objetivos y a tu tiempo:

- **Reducir** (2 días). Diseñado para resolver **problemas de retención de líquidos** y para dar un descanso a tu cuerpo.
- **Reequilibrar** (7 días). Si te sientes con fuerzas, puedes continuar con esta propuesta más suave, que incorpora grasas y proteínas saludables para ayudar a **reducir la sensación de hambre**.
- **Restaurar** (7 días). Centrado en **reestablecer y fortalecer la digestión**. Como el cerebro y el estómago están conectados, es una buena manera de **mejorar la concentración mental**.
- **Renovar** (5 días). Planificación de recetas nutrientes, revitalizantes y tonificantes, para días en que preferirías quedarte en la cama. Totalmente **energética**.

Tómate tu tiempo, presta atención al momento de la comida, y savoréala con tranquilidad. Come según las estaciones porque si elaboras tus platos con productos de temporada, adquirirás de forma natural lo que tu cuerpo necesita en cada momento.

Despertar cada mañana con frescura y energía es la manera perfecta de empezar el día. Concédete unos días para cuidar tu cuerpo y tu mente con los programas *detox* y verás que **¡la comida saludable y la vida sana sientan realmente bien!**

Sopas detox: Recetas caseras para limpiar tu cuerpo (Spanish Edition) por Nicole Pisani fue vendido por £5.99 cada copia. El libro publicado por GRIJALBO ILUSTRADOS. Contiene 310 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Sopas detox: Recetas caseras para limpiar tu cuerpo (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: October 20, 2016
- Número de páginas: 310 páginas
- Autor: Nicole Pisani
- Editor: GRIJALBO ILUSTRADOS

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Sopas detox: Recetas caseras para limpiar tu cuerpo (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Sopas detox: Recetas caseras para limpiar tu cuerpo (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

## **Libro**

Un libro (del latín liber, libri) es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel, pergamino, vitela u otro material, unidas por ...

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

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