

Detox verde

7 días para una completa revitalización física y mental con smoothies verdes

Boutenko, Victoria

Editorial: Gaia Ediciones

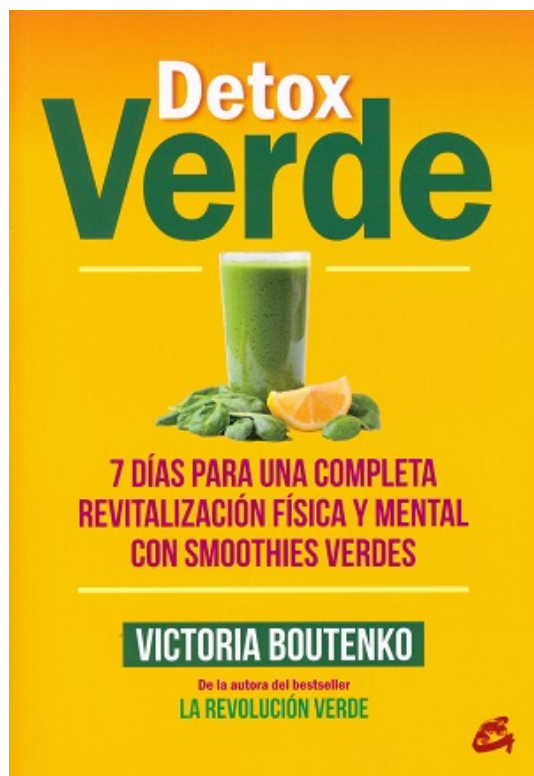
ISBN: 9788484455615

Páginas: 186

Dimensiones: 14,50 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €



SINOPSIS

Revitalízate con este plan depurativo de 7 días a base de smoothies verdes. Los smoothies verdes tienen una extraordinaria capacidad desintoxicante y regeneradora.

Victoria Boutenko, pionera y autoridad internacional reconocida en el fenómeno de los smoothies verdes, ha transformado y revitalizado la vida de miles de personas a través de sus famosos talleres depurativos, en los que crea las mejores condiciones para que los smoothies ejerzan con toda plenitud su acción depurativa y poder sanador.

Detox Verde recoge las claves y enseñanzas que la autora ha acumulado en más de 15 años de talleres y retiros de smoothies verdes. Con esta obra dispondrás de toda la información práctica que necesitas para organizar tu propio plan depurativo y disfrutar así de sus importantes beneficios terapéuticos.

Esta guía proporciona información detallada para desarrollar un programa completo de revitalización nutricional en 7 días. *Detox Verde* incluye: * Principios de salud y nutrición esenciales para abordar la depuración.

* Recetas fáciles, exquisitas y variadas tanto de smoothies verdes como de platos veganos complementarios.

* Información minuciosa sobre las propiedades terapéuticas de las plantas y los nutrientes específicos que potencian la salud y el bienestar, y datos reveladores sobre el análisis del agua.

* Recomendaciones para crear actividades de grupo, y datos sobre equipamiento, material educativo, etc.