

Zumos y smoothies alcalinos

75 recetas y un plan de 7 días para equilibrar el organismo y reactivar la energía

Angell, Martyna; Domenig, Stephan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456322

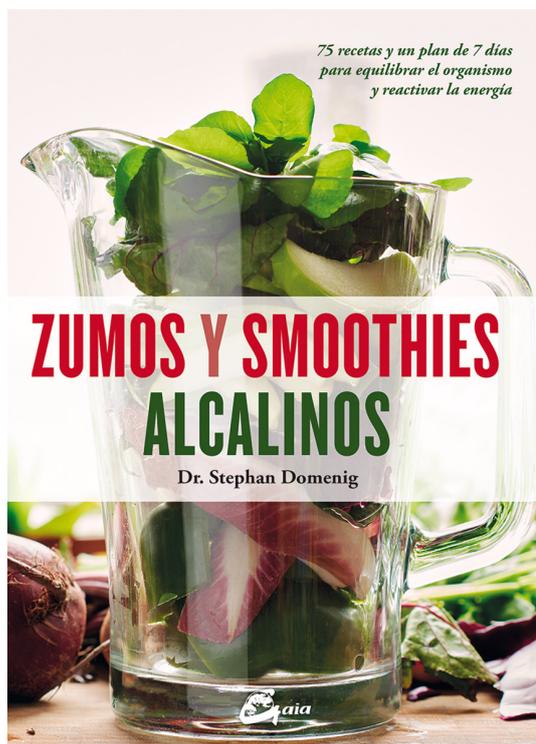
Páginas: 144

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

Esta obra contiene todo lo que necesitas para regular tu equilibrio ácido-alcalino: más de 75 deliciosas recetas para todas las ocasiones, entre las que encontrarás saludables smoothies verdes, tisanas depurativas, zumos energéticos y tónicos nutritivos, y un programa de 7 días con el que podrás depurar tu organismo.

Haz de la batidora tu aliada para alcalinizarte y mimar tu paladar con este sano plan depurativo. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

Una propuesta rápida, sencilla y deliciosa para dar el primer paso hacia un estilo de vida alcalino.

La obra incluye listas de compra y sugerencias útiles que te ayudarán a poner en práctica el plan, así como un programa de 7 días que promoverá el rejuvenecimiento total de tu cuerpo y tu mente.