

Detox quotidiano PDF

Ivy Moscucci



Questo è solo un estratto dal libro di Detox quotidiano. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Ivy Moscucci
ISBN-10: 9788858016626
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3454 KB

DESCRIZIONE

La diffusione di allergie e intolleranze alimentari dimostra i danni dovuti al consumo di alimenti industriali raffinati: ecco perché qui non troverete glutine, latticini, zucchero bianco raffinato e nemmeno soia e mais. Eliminando queste categorie di alimenti, darete al vostro organismo la possibilità di recuperare, riposare e ripartire. Imparerete, inoltre, a leggere le etichette, a crearvi un piccolo diario personale, a organizzarvi quando fate la spesa, quando mangiate fuori, quando lavorate. Capirete come preparare la dispensa e ripulire la cucina da contenitori tossici e alimenti altamente raffinati. Scoprirete come preparare ricette salutari, rispettose della stagionalità degli ingredienti e pratiche: tanti piatti unici che combinano proteine, carboidrati, grassi buoni e verdure prevalentemente crude, oltre a frullati verdi, zuppe confortanti, tisane e bevande dissetanti e remineralizzanti, pane e sostituti, superalimenti da coltivare in casa, salsine golose e probiotici.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista l'eBook Detox quotidiano di Ivy Moscucci in offerta, scaricalo in formato epub o pdf su La Feltrinelli.

DETOX QUOTIDIANO. 7,90 Euro. Un manuale pratico per disintossicare l'organismo e mantenersi in salute grazie a una dieta naturale ed equilibrata.

Consigli detox quotidiani - Cosa mangiare e bere ogni giorno per disintossicarsi e depurarsi e per mettere in atto un'alimentazione e delle abitudini di vita detox

DETOX QUOTIDIANO

[Leggi di più ...](#)