

INTRA IN CONCURS



[+] [adauga la site-uri favorite](#)

Lady4ever Social Club

Newsletter lady4ever.ro

lady4ever.ro Shopping si discutii pentru femei

[Vino si tu!](#)

Adresa ta de e-mail [Abonare](#)

Cauta in site

[SANATATE SI DIETE](#) | [FRUMUSETE](#) | [MODA SI COAFURI](#) | [MAMICI SI COPII](#) | [TIMP LIBER](#) | [CASA SI GRADINA](#) | [DRAGOSTE SI SEX](#) | [CARIERA](#) | [VIDEO](#) ^{NOU}

SHOPPING [toate categoriile](#)

Ingrijire corp

Sapunuri (18)
Deodorante (34)
Protectie solara (2)
Creme corp (174)
» toate categoriile

Aromaterapia & Masaj

Uleiuri masaj (2)
Aparatura masaj (28)
Lumanari parfumate (1)
Betișoare parfumate & uleiuri (1)

Ingrijire picioare

Creme & Lotiuni (4)
Truse & ustensile pedichiura (1)

Epilare

Epilare temporara (20)
Epilare definitiva (5)

Articole Sport

Imbracaminte sport (42)
Incaltaminte sport (82)
Aparate fitness & gimnastica (8)
Echipamente ski (14)
» toate categoriile

Aparate de masura

Tensiometre (11)
Termometre (1)

Produce de slabit

Produce de slabit (10)

Vitamine, Suplimente

Vitamine & Minerale (34)
Ceaiuri & plafar (7)
Homeopatie (52)
Energizante (1)
» toate categoriile

Ingrijire dantura

Pasta de dinti (2)

HOME / [SANATATE & DIETE](#) / [DIETA SI NUTRITIE](#)

Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori

[Email](#) [Print](#) [RSS](#) [+more](#)

TEXT: A A A



Fiecare dintre noi resimte efectele toxinelor acumulate in organism in perioada de dupa sarbatorile de iarna. Senzația de oboseala, nivelul scazut de energie, lipsa de concentrare, balonarile, aparitia celulitei, migrenele sau tenul incarcat sunt doar cateva dintre semnele pe care organismul le afiseaza in incercarea de a-ti transmite ca are nevoie de o cura de detoxifiere. Este, de altfel, bine stiut de toata lumea ca organismul are nevoie de o detoxifiere cel putin o data pe an. Tinuta imediat dupa perioada de iarna, cura de detoxifiere este o modalitate de a-ti tonifica organismul, de a aplica sistemului intern curatenia de primavara pentru a scapa de toxinele depuse, dar si de a te pune in forma si de a te pregati pentru sezonul balnear.

Ce trebuie facut?

Consumati fructe si legume din beldug Renuntati la mesele copioase si consumati fructe si legume, de preferinta ecologice. Fructe si legume recomandate pe perioada curei de detoxifiere:

- * Merele ajuta la eliminarea toxinelor si curata intestinalele.
- * Afinele contin aspirina naturala, reduc inflamatiile si blocheaza patrunderea bacteriilor la nivelul tractului urinar.
- * Merisoarele curata tractul urinar, avand proprietati antiseptice si antivirale.
- * Lamaile contribuie in mare masura la curatarea ficatului.
- * Sfecila rosie contine compusi care ajuta la purificarea sangelui si curata ficatul.
- * Varza contine compusi anticancer si antioxidanti, curata tractul digestiv si intareste ficatul.
- * Telina este un mare purificator sanguin, fiind bogata in compusi anticancer.
- * Usturoiul omoara bacteriile nocive, parazitii intestinali si virusii.
- * Semintele de in si uleiul de in contin acizi grasi esentiali, in special Omega-3.

Consumati multa apa

Beti zilnic nu mai putin de 2 litri de ceai sau de apa minerala plata sau putin gazeificata. Renuntati de preferinta la cafea, ceai negru si alcool (atentie, numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru).

Reduceti fumatul

Daca sunteti fumator, reduceti consumul de tutun sau, de preferat, folositi cura de detoxifiere pentru a va lasa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

Faceti miscare

Activitatea fizica va consuma eficient calorile acumulate in timpul meselor si va impiedica depunerea acestora sub forma de grasimi. Jogging-ul sau exercitiile de gimnastica efectuate acasa sunt ideale pentru cei cu un program incarcat.

Perseverati!

Unele zile le veti resimti ca pe o briza usoara, iar altele vor fi apasatoare. Asa se intampla intotdeauna in orice dieta pentru purificare. Va va fi mai usor sa treceti peste cura de purificare daca o faceti impreuna cu partenerul/partenera, dar la fel de motivant ar fi cu un prieten/prietena. In acest fel ati putea sa va sprijiniti reciproc si sa impartasiti din experiente si sentimente. Tratati-va ca pe o/un regina/rege. Un ulei de baie aromat, urmat de o crema intens hidratanta va va oferi o piele catifelata si neteda. Iar daca va simtiti prea slab/ slabita sau aveti ameteli, incercati o lingurita de miere sau o tableta de glucoza.

Succes!

CATALOG DE SERVICII [toate serviciile](#)

Servicii de infrumusetare (4)

Sali de fitness & intretinere (3)

Clinici medicale (3)

2009-2010 **CAMPANIA** **COPII FERICITI** [lollipop.ro](#)

Noutati! Vino in universul copiilor fericiti si afla ce surprize pregatim!

Articole

Discutii

Incepe discutie noua

Pastile de Slabit

Ce parere aveti de pastilele de slabit? Eu vreau sa iau Slimero. Au luat colegile mele de la...[...] 4 noiembrie 2009

CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)

Buna fetelor, Am un anunt sa va fac si poate ma puteti ajuta in vreun fel. Sunt mare fana a...[...] 19 august 2009

Info Mario Plaza

Buna, am o intrebare: stie cineva daca in Mario Plaza din Dorobanti se gaseste vreun magazin cu...[...] 4 august 2009

weekend in Bucuresti

Cum se anunta un sfarsit de saptamana canicular iar eu nu pot pleca din Bucuresti, ma gandeam ca...[...] 24 iulie 2009

bronz "de la borcan"?

m-am speriat f tare vara asta de stirile despre nivelul crescut al radiatiilor solare asa ca...[...] 24 iulie 2009



Camera video digitala cu hard disc Sony Handycam DCR-SR 72 Sony Center **2239 ron**

Camera video cu hard disc de 60 de GB, Timp de... [...]



ADVERTISING



ADVERTISING

Pentru un regim sanatos de detoxifiere, Biosens va recomanda pachetul Saptamana Wellness Biotta. Aceasta este o cura de detoxifiere creata in colaborare cu dieteticieni calificati. Avand o experienta de peste 10 ani, [Saptamana Wellness Biotta](#) va va face sa va simtiti vii si in forma, in timp ce organismul se reface. Sucurile din fructe si legume pur ecologice asigura energia necesara pe tot parcursul curei de detoxifiere si, in acelasi timp, ajuta organismul sa se purifice.

Pagina 1 din 1 1 Inapoi | Inainte
Voteaza articolul Nota 5.0/5 (1 vot)

Taguri: detoxifiere alimentatie dieta

ADAUGA COMENTARIU

Ti-a placut continutul articolului ?

Aboneaza-te la newslett

OK

Lady4ever TV

Lady4ever Social Club

Evenimente

Concursuri

bijuterii ceasuri bucatarie carti fond de ten parfumuri **genti flori** pantofi cizme creme pixuri jocuri **lenjerie** farduri manichiura telefoane rochii **paltoane tablouri prezentari de moda coafuri cercei** camasi **costume** costume de baie bluze fuste pantaloni haine bussines diete **cariera copii imbracaminte ingrijire relaxare sarcina nunta sanatare cuplu si sex inele pulovere masaj dvd gadgeturi curele palarii manusi** esarfe sepci **caciuli** fulare umbrele bentite **ghete** papuci sport machiaj masti ruj **rimel oja** epilatoare birouri

CELE MAI CITITE

1. Sex perfect: uimeste-ti...
2. Incaltaminte 2008-2009
3. Sex la maxim! Top 5...
4. Cum sa ai un par superb !
5. Ochii - secretele...

CELE MAI COMENTATE

1. Sex perfect: uimeste-ti...
2. Vagabondul milionar, din 13...
3. Stere Gulea revine din 20...
4. Cum sa ai un par superb !
5. Pro sau contra: sex la...

DISCUTII

1. Pastile de Slabit
2. CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)
3. Info Mario Plaza
4. weekend in Bucuresti
5. bronz "de la borcan"?

CELE MAI ACTIVE MEMBRE

1. traveller
2. Neebparce
3. mazaren
4. serrena
5. desyre

1001case

- Rosu pasional in dormitor
- Case ecologice
- Plimbare prin gradina amenajata pentru iarna

1001case

- Cum sa invatam copii adevarata semnificatie a Craciunului
- Mare spectacol mare
- Muzeul National de Geologie organizeaza si in acest an colecta de jucarii Sacul lui Mos Craciun

BANI SI STIL

- Petrom a achizitionat Koned LLP din Kazahstan
- Numarul turistilor a scazut cu 138 in primele 11 luni din 2009
- 360 milioane euro pentru alte apartamente ANL

© 2009. Copyright Media 10 SA. Contact | Termeni si conditii

trafic
RANKING

SATI

