



comunitatea femellor senzationale 121.live 121.forum 121.eu 121.unplugged 121.blog

cauta in articole intra in cont Nu ai cont? Ai uitat parola? RSS Feed

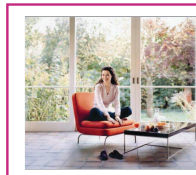
121.news: [Campania 'Vezi filmul in care tu castigi' si-a desemnat ca:](#)



- Stil de viata
- Biblioteca 121 **NOU**
- Cinemateca 121
- Albumele 121
- 121.Video
- 121.Live
- 121.iBAGU
- 121.La Volan **NOU**
- Calendarul 121
- Ce e nou
- Moda & frumuseti
- Sex & relatii
- Fitness & dieta
- Casa & gradina
- Familie
- Sanatate & wellness
- Cariera & finante
- UNBT
- Eu si mamica
- Naked Food
- Fitness is fun
- Horoscop
- E-cards
- Informatii utile
- Contacteaza-ne

- 121.newsletters
- 121.saptamanal
 - 121.zilnic
 - 121.week-end
 - 121.fitness
 - 121.naked food
 - 121.unbt
 - 121.eu si mamica

- Specialisti 121
- acvaristica
 - alcoolism si dependenta de droguri
 - asistenta veterinara
 - ayurveda
 - bijuterii
 - chirurgie plastica
 - coaching
 - decoratiuni interioare
 - dieta & nutritie
 - energia noua - terapii
 - feng-shui
 - finante si asigurari
 - fitness
 - hairstyling
 - it si calculatoare
 - juridic
 - kinetoterapie
 - life coach
 - machiaj & ingrijirea pielii
 - marketing si pr online
 - moda & stil
 - organizarea nuntilor
 - plante si gradina



W Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori 08.01.2010

Fiecare dintre noi resimte efectele toxinelor acumulate in organism in perioada de dupa sarbatorile de iarna. Senzatia de oboseala, nivelul scazut de energie, lipsa de concentrare, balonarile, aparitia celulei, 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 belsug

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 intestinale.

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.

Sfecla 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 puricator 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

Betizilnic nu mai putin de 2 litri de ceai saudeapaminalaplatasauputin gazeificata. Renuntati de preferinta la cafea,ceai negru si alcool (atentie, numeroaseceaiuri de fructe sunt amestecatetcuaceainegru).

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 slabit/slabita sau aveti ameteli, incercati o lingurita de miere sau o tableta de glucoza.

Succes!

Pentru un regim sanatos de detoxifiere, Biosens va recomanda pachetul **Saptamana Wellness Biotta**.

121 recomanda

121 semnal

Mesajul din sticla

Sex planner

121 sustine

Campania de prevenire a

cancerului de san

Copacul de hartie

Cancerul de san e invins

IBagU

Agent Green

concursuri

Afla totul despre 'Cazul 39'!

Silueta mea in 2010

Trickster - biblioteca 121

'Medgidia, orasul de apoi' -

biblioteca 121

Activitate Paranormala! -

cinemateca 121

Muzica personalizata pentru

copii!

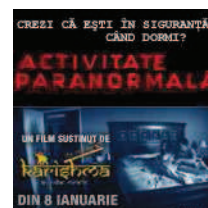
121 interactiv

Inscriptii pe tricouri

Cosmetice pentru tine

Exercitiul saptamanii

Limbajul florilor



[reclama ta aici](#)



[reclama ta aici](#)



[reclama ta aici](#)