

Despre noi Contact Ajutor

Cont nou Am uitat parola Ține-mă minte! Username/Email

Log in

Contribuie la cea mai activă comunitate a gurmanzilor

- ▶ Rețete testate în bucătărie
- ▶ Sfaturi de la specialiști
- ▶ Liste de cumpărături pe telefon

inscrie-te acum!

caută

rețete articole comunitate

RETETE **COMUNITATE** **ARTICOLE**



Rețete pe categorii

- Aperitive (175)
- Sosuri (25)
- Supe, ciorbe, borșuri (154)
- Salate (80)
- Mâncăruri (487)
- Dulciuri (394)
- Băuturi (69)
- Conserve din legume, zarzavaturi, murături (15)
- Conserve de fructe (11)

▶ toate categoriile

Plasturi pentru slabiti
Cu mai puțin de 10 lei pe zi Pierdeti 5 kg in 7 zile
www.slimpatch.ro

Nutriționistul răspunde



salut

as dori si eu o dieta pt a mai pune cateva kg multumesc

dieta

buna ziua! as dori sa tin o dieta! am nascut acum 8 luni si am 62kg [...]

dieta

buna.sunt anca,am30 ani si o greutate de 65 kg si o inaltime de 1.52m.am [...]

▶ **Întreabă și tu!**

Meniuri

- Paști
- Crăciun
- Nuntă & botez
- Grill & grătar
- Cină romantică
- Cocktailuri & Party
- Rețete de post

▶ toate meniurile

Alimentație Sănătoasă



Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori
de Admin, luni 11 ianuarie 2010
1 imagine, 0 comentarii

Tag-uri: sanatate biotta

Fiecare dintre noi resimte efectele toxinelor acumulate in organism in perioada de dupa sarbatorile de iarna. Senzatiile 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 puțin 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:

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Merele ajuta la eliminarea toxinelor si curata intestinele.

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Afinele contin aspirina naturala, reduc inflamatiile si blocheaza patrunderea bacteriilor la nivelul tractului urinar.

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Merisoarele curata tractul urinar, avand proprietati antiseptice si antivirale.

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Lamaile contribuie in mare masura la curatarea ficatului.

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Sfecla rosie contine compusi care ajuta la purificarea sangelui si curata ficatul.

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Varza contine compusi anticancer si antioxidanti, curata tractul digestiv si intareste ficatul.

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Telina este un mare purificator sanguin, fiind bogata in compusi anticancer.

Concursuri

Concurs: Rețetele lui Jamie Oliver

Ultimile rețete înscrise în concurs
TOP cele mai votate rețete din [...]



Aadaugă rețeta ta!

Intră acum în cont și aadaugă instant rețeta ta!

Username/Email:

Parola:

Ține-mă minte!

Am uitat parola Cont nou

login

NOU! Diete

Înălțime:

Greutate:

Vârsta:

Sex: M F

▶ calculează IMC



widget Bucataria.NET

Tratament Diabet

Scapa De Insulina, Invinge Diabetul Tratament Naturist. Efect Garantat!
carti-electronice.com/Diabet

Plasturi pentru slabiti

Cu mai puțin de 10 lei pe zi Pierdeti 5 kg in 7 zile
www.slimpatch.ro

Bloguri culinare

- » Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori
- » Intoxicatia alimentara
- » Ce nu știai despre rodie
- » Depresia și mâncarea fast-food
- » Dovleacul magic
- » Zahărul vindecă rănilile mai repede și înlătură durerile
- » Perele și gutuile - comorile toamnei
- » Alimente care țin la distanță răceala
- » Măslinile, antioxidantul minune
- » Mustul, licoarea din struguri

» [toate articolele](#)

FORUM

Discuții culinare

- » am dubluri ale revistei BPT
- » meniu dietetic
- » Sorici moale
- » Sarmale
- » Cozonac cu stafide
- » Toba?
- » Masa de Craciun
- » Eterna salata de boeuf
- » Vreau lebar pentru sarbatori
- » Carnatii de Craciun

» [întreabă și tu!](#)

Știri

- » Alimentația sănătoasă, accesibilă doar românilor bogați
- » Europa interzice de ani buni fast food-ul în școli și în reclame
- » Ortodocșii de rit vechi din întreaga lume au sărbătorit joi Crăciunul
- » Românii sărbătoresc pe 6 ianuarie Boboteaza
- » La Sibiu, preoții vor sfinți apa din lacul Bălea la peste 2.000 de metri altitudine
- » Ministerul sănătății vrea taxa pe produsele fast-food
- » Cum va fi vremea, la anul, ghicită în foile de ceapă
- » Superstii de Revelion
- » Centrele comerciale își prelungesc programul de sărbători
- » În Ajun de Crăciun

» [toate știrile](#)

Diete

- » Dieta cu morcovi
- » Dieta de post
- » Dieta cu usturoi
- » Greșeli frecvente când ținem o dietă
- » Cum isi mentine silueta Jennifer Aniston
- » Dieta cu limonada
- » Vrei să slăbești?
- » Dieta South beach
- » Dieta de 5 zile
- » Dietă simplă și eficientă

» [toate dietele](#)

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Usturoiul omoara bacteriile nocive, parazitii intestinali si virusii.
<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->Semintele de in si uleiul de in contin acizi grasi esentiali, in special Omega-3.

Consumati multa apa

Beti zilnic nu mai puțin de 2 litri de ceai sau de apa minerala plata sau puțin 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 partnerul/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**, o cura de detoxifiere creata in colaborare cu dieteticieni calificati, avand o experienta de peste 10 ani.



[comentează](#) [tipărește](#) [trimite pe mail](#) [trimite prin YM](#)

0 comentarii

Comentează articolul [Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori](#)

Nume

Isabela Cusine:

Fondue de ciocolata alba

Inca o reteta de fondue, de data asta cu ciocolata alba. Un desert dupa care te lingi pe degete si [...]

Tort cu mousse de mandarine

Un cadou dulce pentru mamaia noastra draga, care pe data de 8 ianuarie a implinit o frumoasa varsta. [...]

Leapsa "10 rezolutii pentru [...]"

Am primit aceasta leapsa de la draga de Laura (pupici), asa ca trebuie sa scriu 10 lucruri care [...]

Top 10 retete ale anului 2009

Cele mai vizualizate retete, cele mai iubite de voi si sper eu cele mai incercate de voi. Am facut [...]

» [Toate blogurile](#)

Video News Network

VIDEO Lifestyle



Biroul de acasa – solutii de amenajare

Folosind putina

imaginatie iti poti transforma biroul de acasa intr-un spatiu de lucru modern si practic care se va integra intr-un mod reusit in spatiul casei tale.

10.12.2009



Garderoba-piese necesare

Exista anumite obiecte

vestimentare care, desi "vitale", nu merita sa investesti prea multi bani in ele. Deci, care ar fi piesele esentiale, care sunt cele in care merita investesti

09.12.2009

» [Toate știrile](#)

Lista de cumpărături

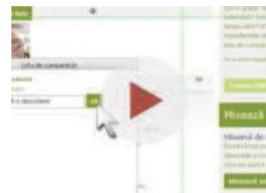
Ești în grabă? Nu ai un pix la îndemână? Trimite-ți un SMS! Simplu.GRATUIT. Dă click pe ingredientele dorite și adaugă-le la lista de cumpărături.

Nu ai niciun ingredient adăugat! Adaugă acum un ingredient

Trimite-ți un SMS



Află cum!



Mixează liber!

Mixerul de ingrediente

Lipsit de inspiratie? Vrei sa faci ceva creativ cu ce gasesti prin frigider? Noi iti dam idei de retete...