

GO

In acest moment nu esti autentificat(a)
autentificare | inregistrare

Lumea ele Felicitari Gastronomie Horoscop ProgramTv Video Blog Forum La Mana
Frumusete Relatii Cariera Mamici Sanatate Lifestyle Dieta Casa si gradina Ta



Dieta Dieta Nutritie Fitness Concurs

te afli aici: Ele / Dieta / Dieta / Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori

Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori

astăzi 08:58

+ A -



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.
- Stecia 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 omorâa 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 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 sunteți fumător, reduceți consumul de tutun sau, de preferat, folosiți cura de detoxifiere pentru a va lăsa 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 nu 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 experienta 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 slabiti/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". 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. Scurile din fructe si legume pur ecologice asigura energia necesara pe tot parcursul curei de detoxifiere si, in acelasi timp, ajuta organismul sa se purifice.



Cat de mult ti-a placut acest articol?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nota obtinuta

10.0 (0 voturi)
21 vizite

Comenteaza si tu:

Pentru a putea comenta acest articol trebuie sa fii **autentificat(a)**.

Newsletter

aboneaza-te

Dieta

Vrei sa scapi de cele cateva kilograme in plus sau pur si simplu vrei sa-ti mentii silueta zvelta? Aboneaza-te si afla saptamanal cele mai eficiente diete si sfaturi nutritionale pentru un stil de viata echilibrat!



Legate de acest articol

categorie

10 reguli de aur ale detoxifierii

Aperitive pro si contra siluetei

Cand dieta te imbolnaveste

Soia in dieta ta

Bauturile reci cu cafea sunt bombe calorice!

Dieta in functie de constitutie

5 motive pentru a manca fructe uscate

Numeri corect calorile?

Sondaj

Ce alimente consumi la micul dejun?

☐ Cereale cu lapte;

☐ Oua fierte si salata;

☐ Sandwich si ceai;

☐ Alte alimente;

☐ Nu mananc dimineata.

Voteaza

Teste Online

mai multe teste

Ce dieta ti se potriveste?

Articolele cele mai ...

citite votate comentate

Tae Bo pentru sani

Tae-Bo pentru un abdomen de vis

Tae Bo pentru o talie de viespe

Picioare subtiri si fara aripioare

Tae Bo pentru fesieri

Ceaiuri pentru slabit

Tae Bo pentru eliminarea celulitei

Tae Bo pentru picioare de diva