

## mayra

Modă
<b>Frumusețe și sănătate</b>
Relații
Sex
Carieră
Timp liber
Monden
Prima pagină

- 1 [Modă](#)
- 1 [Frumusețe și sănătate](#)
- 1 [Relații](#)
- 1 [Sex](#)
- 1 [Carieră](#)
- 1 [Timp liber](#)
- 1 [Monden](#)
- 1 [Prima pagină](#)

- 1 [Contul meu](#)
- 1 [Contact](#)
- 1 [Harta site-ului](#)
- 1 [Forum](#)

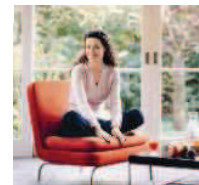
Frumusețe și sănătate  
Dietă&Fitness

## Detoxifierea organismului dupa sarbatori

Zoom

Fiecare dintre noi resimte efectele toxinelor acumulate in organism in perioada de dupa sarbatorile de iarna. Senzația de oboseală, nivelul scăzut de energie, lipsa de concentrare, balonarile, apariția celulitei, migrenele sau tenul încarcat sunt doar câteva dintre semnele pe care organismul le afișează.

Este, de altfel, bine știut de toată lumea că organismul are nevoie de o detoxifiere cel puțin o dată pe an. Ținută imediat după perioada de iarnă, cura de detoxifiere este o modalitate de a-ți tonifia organismul, de a aplica sistemului intern „curățenia de primăvară” pentru a scăpa de toxinele depuse, dar și de a te pune în formă și de a te pregăti pentru sezonul balnear.



### Ce trebuie făcut?

#### Consumați fructe și legume din belsug

- 1 Renunțați la mesele copioase și consumați fructe și legume, de preferință ecologice.
- 1 Fructe și legume recomandate pe perioada curei de detoxifiere:
- 1 Merele ajută la eliminarea toxinelor și curată intestinele.
- 1 Afinele conțin aspirină naturală, reduc inflamațiile și blochează patrunderea bacteriilor la nivelul tractului urinar.
- 1 Merisoarele curată tractul urinar, având proprietăți antiseptice și antivirale.
- 1 Lamaile contribuie în mare măsură la curățarea ficatului.
- 1 Sfecla roșie conține compuși care ajută la purificarea sângelui și curată ficatul.
- 1 Varza conține compuși anticancer și antioxidanți, curată tractul digestiv și întărește ficatul.
- 1 Telina este un mare purificator sanguin, fiind bogată în compuși anticancer.
- 1 Usturoiul omorâă bacteriile nocive, paraziții intestinali și virusii.
- 1 Semintele de in și uleiul de in conțin acizi grași esențiali, în special Omega-3.

#### Consumați multă apă

Beti zilnic nu mai puțin de 2 litri de ceai sau de apă minerală plată sau puțin gazeificată. Renunțați de preferință la cafea, ceai negru și alcool (atenție, numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru).

#### Reduceti fumatul

Dacă sunteți fumător, reduceți consumul de tutun sau, de preferat, folosiți cura de detoxifiere pentru a vă lăsa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

#### Faceti miscare

Activitatea fizică va consuma eficient calorii acumulate în timpul meselor și va împiedica depunerea acestora sub formă de grăsimi. Jogging-ul sau exercitiile de gimnastică efectuate acasă sunt ideale pentru cei cu un program încărcat.

#### Perseverati!

Unele zile le veți resimți ca pe o briză ușoară, iar altele vor fi apăsătoare. Așa se întâmplă întotdeauna în orice dietă pentru purificare. Va va fi mai ușor să treceti peste cura de purificare dacă o faceți împreună cu partenerul/partenera, dar la fel de motivant ar fi cu un prieten/prietenă. În 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. 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 vioi 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.

Mayra

Tags: [detoxifiere](#), [dieta](#), [biotta](#)

- 1 [Tipărește articolul](#)
- 1 [Trimite unui prieten](#)
- 1 [Feed RSS](#)
- 1 [Comentează acest articol](#)



#### Ritualurile frumusetii

Iti demachiezi cu grija obrazii si pleoapele inainte de fiecare cadere in somn si nu uiti niciodata sa intinzi si un strop de crema fina, speciala, la coltul oc...

[citeste mai mult](#)

