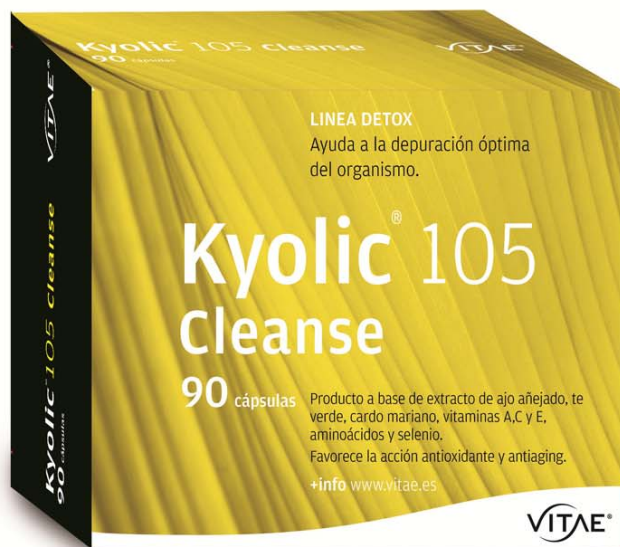


Pla Detox

Cuando hablamos de depurar el organismo, nos referimos a eliminar toxinas y líquidos que el organismo no necesita y que por contra, lo ensucian y hacen que nos sintamos inflados y pesados.

Es el paso previo a cualquier dieta.



¿Cómo podemos depurar el organismo?

1. Uno de los elementos importantes es el agua.
2. No es necesario obsesionarse ni cometer el error de tomar diuréticos si tenemos la sensación que no eliminamos. La naturaleza es muy sabia y el cuerpo sigue su propio curso, necesita que le aportemos agua para disolver toxinas y posteriormente eliminarlas. Aún así, nos podemos ayudar de infusiones, caldos depurativos, como uno a base de apio, coliflor, cebolla tierna, tomate y una hoja de laurel. También con productos naturales como el Aloe Vera para beber o Kyolic 105 Cleanse del laboratorio Vitae, una combinación de ajo envejecido, té verde, cardo mariano, vitaminas A, C y E, aminoácidos y selenio.

Kyolic 105 Cleanse activa las vías de detoxificación del organismo y al mismo tiempo es un antiedad ya que tiene un gran efecto antioxidante.

Consejos prácticos

1. Beber 2.5 litros de agua a diario.
2. Tomar 3 comprimidos al día de Kyolic 105 Cleanse.
3. Consumir 10ml de zumo de Aloe Vera cada mañana.
4. Practica ejercicio físico

