

# Dopřejte si detox



[Jane Scrivner](#)

Dopřejte si detox - Jane Scrivner ke stažení PDF Autorka fundovaně i s nadhledem popisuje „rozumnou očistnou kúru“, při níž využívá spíše tradiční potraviny jako mrkev, med nebo česnek. Ačkoli nepochybně trochu zhubnete, nejedná se o redukční dietu, ale o promyšlený třicetidenní program, díky němuž dopřejete vyčerpanému organismu komplexní detoxikaci, která spočívá ve změně jídelníčku a všestranné péči o tělo. S pomocí kvalitních potravin a účinných procedur jako kartáčování suché pokožky, studená sprcha nebo krátké cvičení se zbavíte toxinů, stresu, únavy i celulitidy a budete zářit zdravím.

