

11 Μαΐου 2013

5 τρόποι για αποτοξίνωση μετά το Πάσχα

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Όσο κι αν

υποσχόμαστε στον εαυτό μας ότι δεν θα το παρακάνουμε αυτή τη φορά, οι περισσότεροι υποκύπτουμε στην λαιμαργία των γιορτών.

Και τώρα; Πώς θα επανορθώσετε για όλες τις διατροφικές αμαρτίες του Πάσχα; Η μόνη λύση είναι η αποτοξίνωση! Φροντίστε να διατηρήσετε τον εαυτό σας υγιή, καθαρίζοντας το σώμα σας από τους περιβαλλοντικούς ρύπους στους οποίους είστε εκτεθειμένοι κάθε μέρα. Πώς θα το επιτύχετε αυτό; Υπάρχουν πέντε χρυσοί κανόνες που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αποτοξινώσετε τον οργανισμό σας οι οποίοι είναι οι εξής:

1. Πίνετε άφθονο νερό κάθε μέρα! Αν, μάλιστα, προσθέσετε και μια φέτα λεμόνι σε αυτό θα έχετε και πρόσθετα οφέλη. Μπορείτε, επίσης, να φάτε σταυρανθή λαχανικά όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το λάχανο, καθώς επίσης και τροφές πλούσιες σε ίνες για να κρατήσει το εκκριτικό σύστημα του σώματός σας σε λειτουργία. [\(περισσότερα...\)](#)