



Ayurvedic Detox

Um Guia Para Eliminar as
Toxinas do Corpo

ANAND GUPTA

Resumo de Ayurvedic Detox - Um Guia Para Eliminar as Toxinas Do Corpo

A esta altura, a maioria das pessoas já ouviu falar do Detox, seja em uma revista, em um novo artigo, blogs ou através de amigos. Ainda assim, o processo exato e a teoria por trás da prática e, muitas vezes, ignorada na explicação.

Por que alguém deveria se desintoxicar? Que benefícios isso pode trazer? Como alguém faz a desintoxicação? Este guia simples acaba com o mistério, e revela os segredos por trás desta antiga terapia.

Neste livro você vai aprender: O que é desintoxicação - e o que não é A história por trás da desintoxicação A medicina ayurvédica e desintoxicação Quem deve passar por uma dieta de desintoxicação Sintomas que a desintoxicação pode tratar ou até resolver Diferentes tipos de desintoxicação Como escolher a dieta certa de desintoxicação Qual é a melhor hora para desintoxicar Como se desintoxicar adequadamente, sem ter efeitos colaterais Dicas simples e fáceis de Detox que você pode aplicar a sua vida hoje Exemplos de dietas Receitas para desintoxicar e ter melhor saúde É muito mais Uma Desintoxicação Ayurvédica devidamente aplicada pode beneficiar qualquer um.

Com este guia, você pode começar sua jornada em direção a uma melhor saúde hoje."

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)