

#détox

UN

ma pause,
mon énergie

Thalassa

SEA & SPA

Il tuo organismo ha bisogno di una pausa detox?

Segui i nostri 10 consigli per depurarti al meglio dalle tossine:

- || Bevi almeno 8/10 bicchieri di acqua per prevenire la disidratazione
- || Mangia tanta frutta per supportare l'intestino e il sistema linfatico
- || Inizia i pasti con ortaggi a foglia verde per fornire all'organismo gli enzimi necessari alla digestione
- || Come spezzafame prediligi le mandorle ricche di fibre, proteine, calcio e magnesio
- || Evita lo zucchero raffinato e i dolcificanti artificiali
- || Fai almeno 20 minuti di attività fisica al giorno
- || Evita i grassi idrogenati, grassi trans e margarina
- || Evita gli alimenti che contengono coloranti sintetici, conservanti e altri additivi
- || Consuma verdure crude, cotte al vapore o appena saltate per fare il pieno di vitamine e sali minerali
- || Limita il consumo di proteine animali