

Puesta a punto tras el verano

Apunta estos consejos para depurar tu cuerpo de forma natural, liberar toxinas, y recuperarte por dentro y por fuera tras los excesos de las vacaciones

La vuelta a la rutina viene acompañada de las consecuencias de los excesos que hemos cometido durante el verano. Para recuperarnos, la Dra. Paula Rosso, médico y nutricionista del Centro Médico Estético Lajo Plaza ofrece estas siete eficaces propuestas.

1 COMIENZA EL DÍA CON INFUSIONES

Son las grandes ayudantes en los procesos depurativos. El diente de león es detoxificante de hígado y de la vesícula biliar; el cardo mariano previene la peroxidación de los lípidos y la clorofila mejora el sistema digestivo.

2 LA IMPORTANCIA DE LAS ESPECIAS

La cúrcuma tiene una acción hepatoestimulante y hepatoprotectora, ¡perfecto para compensar alguna copa de más!

3 MÁS TÉ VERDE Y MENOS CAFÉ

El gran poder antioxidante del té verde lo convierte

en un auténtico guerrero anti radicales libres. La versión en hoja es más eficaz que la de bolsita.

4 STOP A LOS AZÚCARES REFINADOS

Y también a los hidratos de carbono simples en el desayuno. Por un tiempo, nada de bollos, tostadas...

5 HAZ CINCO COMIDAS DIARIAS

Come algo cada 3 a 4 horas para evitar picos de hambre. Toma frutas súper anti-ox, como los frutos rojos, el plátano...

6 VERDURAS DEPURATIVAS, Y EFICACES

El brócoli tiene pocas calorías y muchísimos nutrientes, ¡y favorece el drenaje de toxinas! Y la alcachofa mejora los procesos biliares.

7 UN SUEÑO REPARADOR Y NECESARIO

Sin el descanso adecuado, el organismo no puede completar sus procesos depurativos y regenerativos. ¡A dormir!



NO PUEDEN FALTAR



► Detox Reductor Noche, de Somatoline Cosmetic. 49,90 €.



► SLIM Plan 20 días, de Humalik. 45 €.



► Infusiones Shiplueta Prevente, de Ship. 2 €.