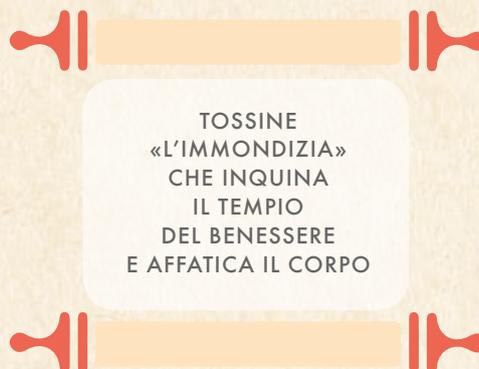
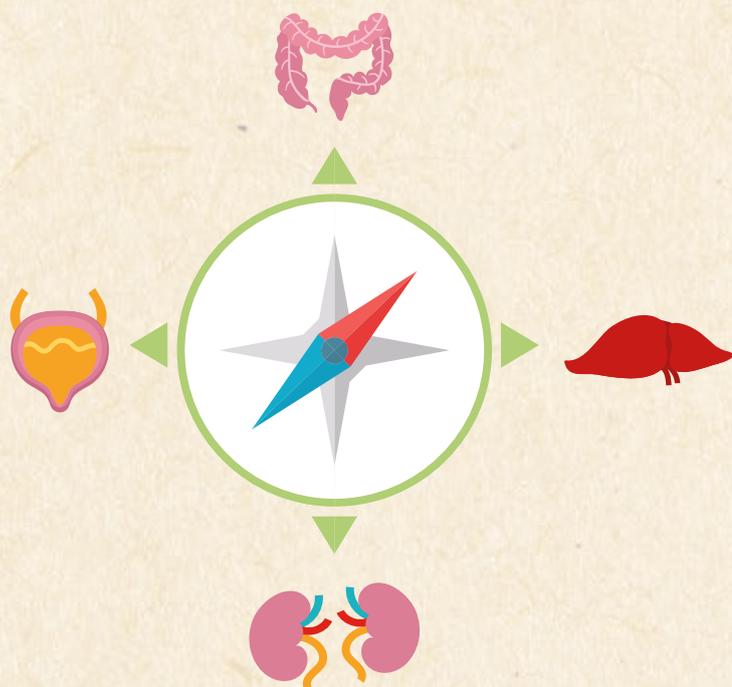


NOVEMBRE 3^ USCITA
PERSONALIZZAZIONE
- lo strumento -



**BUSSOLA CON GLI ALIMENTI PIÙ SIGNIFICATIVI
CHE DISINTOSSICANO L'ORGANISMO**



INTESTINO, PELLE, POLMONI:

riso integrale, miglio, avena, quinoa, grano saraceno, mela, pera, kiwi, rapa, topinambur, aglio, porro, cipolla, carota, zucca, avocado, zenzero, semi di lino, chia

PEGATO:

orzo, carciofi, indivia, cicoria, cavolfiore, carota, broccoli, rafano, cren, mele, limoni, arance, uva, te verde, olio d'oliva, curcuma, noci

RENI, VESCICA:

cetrioli, cipolle, mirtilli, fagioli azuchi, fagioli rossi



Per facilitare l'eliminazione delle scorie e contemporaneamente l'integrazione degli alimenti suggeriti è necessario sostenere un **ADEGUATO APPORTO DI LIQUIDI DURANTE LA GIORNATA**

L'ACQUA FAVORISCE IL «DRENAGGIO» DELLE TOSSINE

NON c'è alimentazione sana che possa prescindere da una corretta idratazione.

L'acqua svolge funzioni rimineralizzanti, regolatrici della fluidità del sangue, protettive delle mucose, regolatrici della pressione sanguigna, disintossicanti e molto altro.

ASSUMERE UN BICCHIERE D'ACQUA
(inclusi infusi d'erba, tisane...) **OGNI ORA SAREBBE L'IDEALE**

È possibile calcolare quanti liquidi necessita il proprio organismo moltiplicando il peso corporeo per 30 ml.

ADULTO di 70 Kg
 $70 \times 30\text{ml} = 2.100 \text{ ml}$

Poco più di 2 litri è il quantitativo **minimo** di liquidi che dovrebbero essere assunti a piccoli sorsi nell'arco della giornata da un adulto di 70 kg. Chi pratica sport, chi è in sovrappeso, chi assume farmaci dovrebbe introdurre un quantitativo di liquidi minimo maggiore.



NOTA BENE

- **I LATTICINI** possono interferire con il processo di disintossicazione, in quanto si ritiene favoriscano i processi infiammatori e la produzione di muco nell'organismo.
- **GLI ZUCCHERI RAFFINATI** (eccesso) favoriscono l'infiammazione ostacolando e rallentando il processo di disintossicazione.

Nella prossima uscita: consigli pratici sulla modalità di ripartizione del cibo nelle 24 ore per favorire l'eliminazione delle scorie



NELLA PROSSIMA PUBBLICAZIONE

DICEMBRE

STRATEGIA: DISINTOSSICARE

1^ USCITA

LE BUONE ABITUDINI: LA RIPARTIZIONE DEL CIBO NELLE 24 ORE

2^ USCITA

LE SOSTANZE PIÙ IDONEE a favore della disintossicazione

3^ USCITA **PERSONALIZZAZIONE**

- IL TEST PER INDAGARE LA SALUTE DEL FEGATO
- ALIMENTI DETOX PER IL FEGATO E PROPOSTA DI PROGRAMMA DETOX

