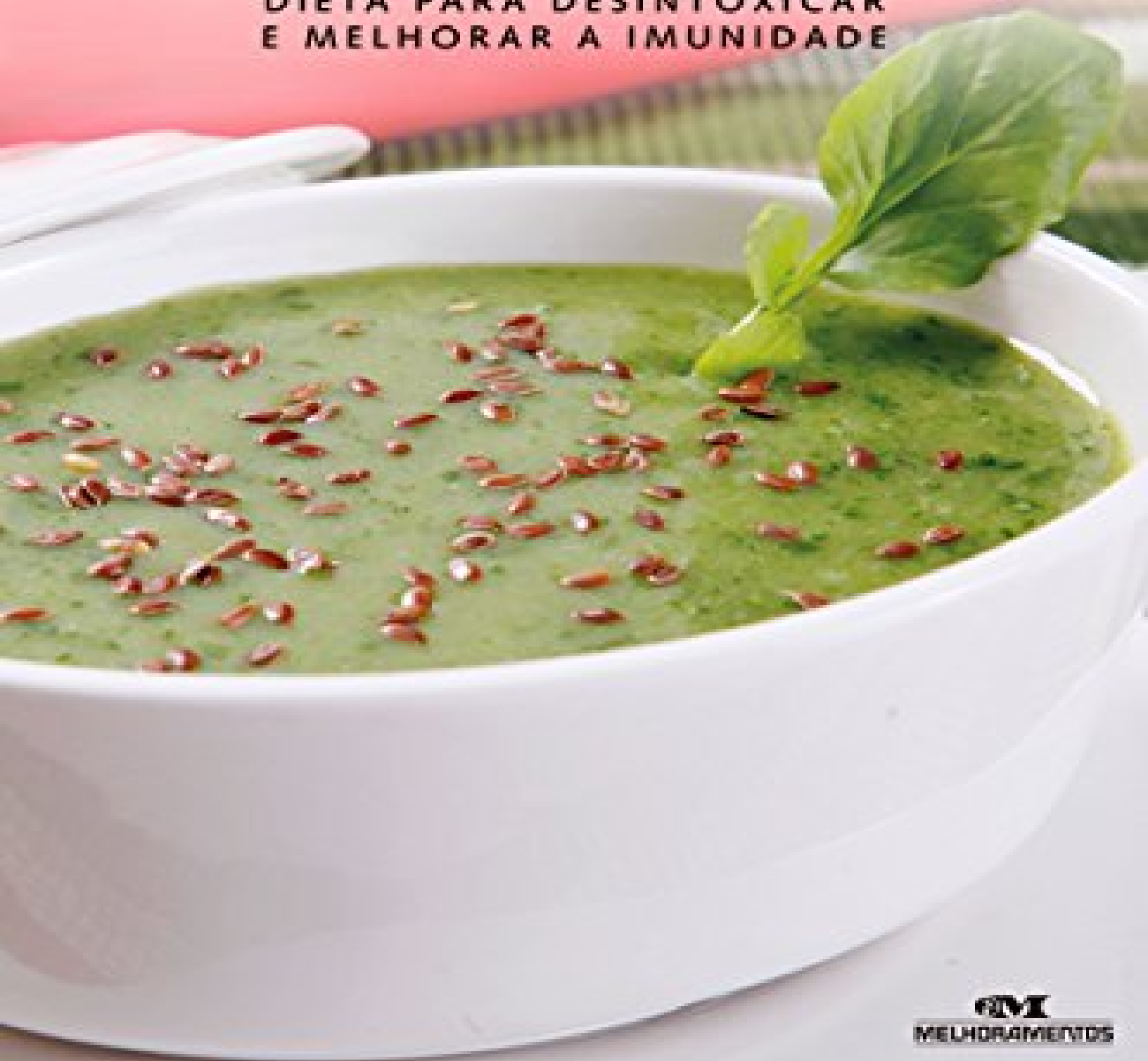




sopa detox

DIETA PARA DESINTOXICAR
E MELHORAR A IMUNIDADE



Sopa Detox - Dieta para desintoxicar e melhorar a imunidade (Viva Melhor)

Para muita gente, todo cardápio que leva o nome “detox” é sinônimo de radical ou, no mínimo, maluco. Na verdade, porém, o termo detox – originado da palavra desintoxicar em inglês – não tem nada de radical, nem de maluco. Ao contrário das dietas da moda, que vendem soluções milagrosas para emagrecer, ou dos cardápios de revista, que muitas vezes indicam a dieta de uma celebridade como se ela fosse o plano alimentar perfeito para toda a população feminina, as receitas detox são muito parecidas com as de uma dieta saudável. É o caso das sopas elaboradas para este livro! Viva Melhor é uma coleção dedicada à alimentação saudável e equilibrada, com receitas saborosas e bem variadas. Todas elas apresentam contagem nutricional por porção, indicação de tempo de preparo e de dificuldade. Com elas, você poderá planejar refeições deliciosas e práticas e descobrir como pode ser fácil optar pela boa saúde.

[Clique aqui para obter este livro](#)