

image not found or type unknown



## Smoothies. La solución antioxidante. 66 recetas caseras

**Fecha de publicación:**

15/01/2015

**Sello Editorial:**

Lunweg Editores

### Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

### Fern Green

Llegan los smoothies: sanos, llenos de energía y fáciles de preparar; la mejor dieta depurativa.

El libro esencial para cuidar tu propio cuerpo y llevar una vida saludable. Con estos zumos y smoothies a base de frutas y verduras conseguirás:

- Limpiar y detoxificar tu cuerpo.
- Disminuir la dosis diaria de cafeína.
- Conseguir que los niños coman verduras.
- Perder peso más fácilmente.
- Purificar la sangre.

Si deseas perder peso, luchar contra la fatiga, combatir una enfermedad o, sencillamente, gozar de mejor salud, prueba a incluir los smoothies en tu día a día.

### Fern Green