

image not found or type unknown



Súper smoothies

Fern Green

Fecha de publicación:

12/01/2016

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

En la misma estela que *Smoothies. La solución antioxidante*, llega este segundo volumen en el que las recetas se agrupan en 12 planes detox para que el lector pueda alcanzar la salud óptima

Los *smoothies* verdes son una moda que ha llegado para quedarse. No solo arrasa entre las *celebrities* sino entre cientos de miles de personas comunes.

En este libro encontrarás todo lo que hay que saber para llevar a cabo un plan detox personalizado: 12 planes detox, uno para cada mes del año, diseñados para alcanzar objetivos específicos: para tener un cutis fresco, mejorar el funcionamiento del metabolismo, la digestión, combatir el estrés, tener más energía... Cada lector podrá escoger lo más apropiado para su caso o según el momento del año.

Fern Green