

CARLA ZAPLANA



DEPURACIÓN HEPÁTICA



Un programa de cinco días para eliminar excesos
y resetear cuerpo y mente

DIANA

Fecha de publicación:

07/01/2022

Sello Editorial:

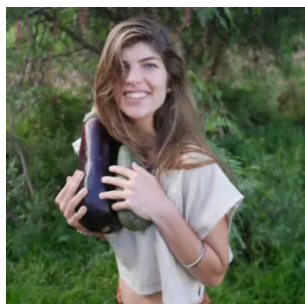
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Depuración hepática

Carla Zaplana

Elimina toxinas y resetea tu cuerpo y tu mente en tan solo 5 días.

El cuerpo es el vehículo que permite que nuestro ser crezca, se desarrolle, experimente y evolucione. Sabemos que funciona de manera holística y perfectamente coordinada, pero a veces se hace necesario prestar atención a la salud de ciertos órganos que tienen un papel fundamental en nuestro bienestar. **Carla Zaplana, experta nutricionista y dietista, nos propone un programa práctico centrado en el hígado, un órgano que toma parte activa en más que quinientas funciones vitales.** El objetivo es descongestionarlo, de manera que podamos procesar y eliminar mejor las sustancias tóxicas que entran en nuestro organismo.

En este libro exploraremos el impacto de las toxinas en nuestro estado físico y emocional y descubriremos todos los beneficios de la depuración hepática para la salud. Y es que no se traduce solo en **pérdida de peso y de retención de líquidos, sino que ayuda a combatir el hígado graso y además reduce la inflamación generalizada, mejora las digestiones, proporciona un descanso reparador y una mayor claridad mental.** Además, Carla nos acompaña y nos guía paso a paso para que, dedicando simplemente 5 días al año, logremos un reset completo de nuestro organismo.

Carla Zaplana

Carla Zaplana es dietista y nutricionista. Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos, *Cultiva tu fuerza*, *Zumos verdes*, *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones online.