

AJUDE SEU FÍGADO

Nosso corpo foi projetado para eliminar as toxinas produzidas pelo metabolismo das nossas células entretanto, estamos expostos à cerca de 82 mil produtos químicos sintéticos no nosso dia-a-dia. Eles estão no ar, na água, na comida, nos produtos de limpeza e de higiene pessoal, nos cosméticos e medicamentos. Toxinas estão literalmente em toda parte. O fígado é o principal órgão de detoxificação e, embora este processo seja bem complexo, a forma como podemos ajudá-lo é simples – alimentação e vida saudáveis. Alimentos nutritivos fornecem todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do fígado. Você pode ajudar ainda mais reduzindo também o consumo de álcool e o contato com produtos químicos. Sim, o álcool é uma toxina!



COZINHE EM CASA

Cozinhar é um ato de amor! E quando estamos sozinhos é uma forma de auto-cuidado. Quando você cozinha em casa tem certeza do que está consumindo. Infelizmente não podemos esperar que restaurantes usem os melhores ingredientes e ainda consigam manter as portas abertas. Em casa você pode usar o melhor que o seu orçamento pode pagar evitando os processados cheios de toxina. Além de ficar mais barato! Ganha o seu bolso e a sua saúde!

PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



Andar Descalço
na Terra



Ver o Pôr do Sol