



Con l'arrivo della primavera il nostro organismo richiede maggiore energia, per bilanciare la stanchezza accumulata nei mesi invernali.

Gli alimenti di stagione, e nello specifico frutta e verdura sono perfetti per stimolare le nostre difese immunitarie e per promuovere un azione detox necessaria ad eliminare le tossine prodotte dal catabolismo . Una giusta idratazione con acqua naturale e qualche spremuta di agrumi freschi completa il “Programma Primavera” .

Asparagi,carciofi, cavolfiore, limoni, arance, frutti rossi, ortaggi colorati: sono alimenti preziosi per la nostra salute, grazie all'apporto di vitamine, sali minerali, ed altri micronutrienti utili a favorire un azione antiossidante.