

## DETOX PROGRAM

3 incontri - 2 settimane

*(dialogo sui temi proposti + dispense + ricette + ingredienti)*

L'insieme delle nostre abitudini scandite da ritmi incalzanti, dall'eccesso di consumo di prodotti industriali, dalla sedentarietà e dall'ambiente inquinato portano il nostro organismo ad accumulare tossine e un alto livello d'infiammazione.

La depurazione permette di fornire al corpo la forza di pulirsi da solo, migliorando il livello di energia generale, il funzionamento del sistema digestivo e di eliminazione, smaltendo il peso in eccesso, migliorando il rapporto col cibo, perdendo la dipendenza da alcune sostanze e restituendo miglior chiarezza mentale.

### Primo incontro

Perché è importante depurarsi. Come capire quando il corpo ne ha bisogno.  
Che cosa sono le tossine. L'eliminazione attraverso il fegato.  
Indicazioni (da mettere in pratica durante la prima settimana)

### Secondo incontro

Verifica della settimana precedente. Cosa succede al corpo quando si depura.  
Indicazioni (da mettere in pratica durante la seconda settimana)

### Terzo incontro

L'eliminazione attraverso i reni, la pelle, i polmoni. Le potenzialità di un corpo depurato.  
Come uscire gradualmente dalla depurazione.

