

- Medio: OKSalud
- Fecha: 08-01-2022
- Título: ¿Buscas un detox para después de las comilonas?
- Autor: Rita Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: José Ramón Llorente, experto en nutrición Ortomolecular y presidente de la Asociación Nacional de Profesionales de las Terapias Naturales (COFENAT) de Valencia
- Foto:

EL SITIO DE LOS INCONFORMISTAS

Botas de Michael Kors para toda la vida El vestidazo de Nagore Robles de Utergia La chaqueta de Mago Outlet que no pasa de ...

**OKSALUD**  
OKSALUD

ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD SEXUAL TELEMEDICINA

**DEF.-**

**DEPURAR EL ORGANISMO**

### ¿Buscas un detox para después de las comilonas?

- ✓ Lo ideal para "desengrasar" el organismo y volver a nuestro peso habitual es retomar el ejercicio y moderar la ingesta de calorías en cada comida
- ✓ La razón por la que comemos tantísimo en Navidad tiene su origen en un libro

**MÁSTERES**  
Inicio: Septiembre 2021  
Presencial  
Telepresencial  
Online  
[+ INFO](#)



Los caldos de verduras que contengan alcachofas, cardo, cebolla y apio son deliciosos, agradables y muy depurativos.

**RITA MONTAGU**  
08/01/2022 08:55 ACTUALIZADO: 08/01/2022 11:38

[f](#) [t](#) [w](#) [r](#)

Durante las dos semanas de celebración Navideña, habremos realizado un mínimo de 5 ó 6 comidas más copiosas de lo normal y con alimentos no siempre recomendables. Lo triste es que bastan esas dos semanas de malos hábitos alimenticios, acompañados por sedentarismo o disminución de la actividad física habitual para generar malestar **digestivo** y aumento de peso.

Lo ideal para «desengrasar» el organismo y volver a nuestro peso habitual es retomar el ejercicio y moderar la ingesta de calorías en cada comida. Afortunadamente, podemos recurrir a algunas medidas fáciles para recuperar nuestra silueta.

«En la dieta mediterránea tenemos una lista de alimentos y plantas que son ideales para depurar el organismo de manera natural», explica el **presidente de la Asociación Nacional de Profesionales de las Terapias Naturales (Cofenat)** de Valencia y experto en Nutrición Ortomolecular, **José Ramón Llorente**.

**Ve tanto como quieras.**  
El mejor entretenimiento a tu alcance. Solo 8,99 €/mes.  
HBO Max  
[Suscríbete Ya](#)

**LO ÚLTIMO EN OKSALUD**

Llega deltacron, la combinación de las variantes delta y ómicron

Peñas chubbeli: cómo entrenar con ellas y para qué sirven?

Forbes publica su quinta edición de los 100 mejores médicos de España

- Link: <https://okdiario.com/salud/buscas-detox-despues-comilonas-8384237>