



Fecha de publicación:
01/10/2020

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Detox 21

Nat Amengual

Eliminá las toxinas y las mochilas emocionales

En su formación como nutricionista en la Universidad de Buenos Aires, Natalia Amengual aprendió los innumerables beneficios de una alimentación completa y balanceada, pero no fue hasta que decidió aventurarse en la sabiduría de la naturaleza que comenzó a entender a qué nos referimos cuando decimos “salud”. Así nació el exitoso programa Detox 21: un plan de tres semanas para limpiar, regular y sanar nuestro organismo, pero también nuestras emociones y espíritu, a través de ciertos alimentos cuidadosamente seleccionados, utilizados como agentes purificadores. Un proceso que puede realizar cualquier persona sana, con los beneficios del ayuno pero sin la abstinencia de alimento.

A raíz del enorme éxito de su programa entre personas de todo el mundo, nace entonces *Detox 21. Tres semanas para mejorar tu vida*. En esta guía, la autora, con un lenguaje claro y consejos prácticos, tips y recetas, nos acompaña en el proceso. Y también nos revela cómo alcanzar el equilibrio y el mejor estado tanto físico como mental a través de la correcta selección de alimentos y la creación de nuevos hábitos saludables, que ayudan a soltar las toxinas y las mochilas emocionales para conectarnos con nosotros mismos, con el cuidado de nuestro cuerpo y con el presente.

Nat Amengual

Nació en la ciudad de Buenos Aires en 1977. Es Licenciada en Nutrición por la Universidad de Buenos Aires, con un posgrado en Medicina Ayurveda de la Fundación de Salud Ayurveda Prema. En su búsqueda de una mirada holística de la salud y la nutrición, también incursionó en medicina naturista en el Instituto Argentino de Terapias Naturales y medicina comechingón junto a Ivone Lorenzo. Es la creadora de Detox 21, el proceso de desintoxicación de toxinas a través de una alimentación consciente por el cual han pasado más de dos mil personas de todo el mundo. Actualmente vive en Traslasierra, Córdoba, a los pies del Cerro Champaquí. *Detox 21. Tres semanas para mejorar tu vida* es su primer libro.