

1. Record Nr.	UNINA9910154320003321
Autore	McCarthy Joy
Titolo	Joyous Detox : Your Complete Plan and Cookbook to Be Vibrant Every Day
Pubbl/distr/stampa	Toronto : , : Penguin Canada, , 2016 ©2016
ISBN	0-14-319461-5
Descrizione fisica	1 online resource (158 pages)
Disciplina	613.2 613.26
Soggetti	Detoxification (Health) Nutrition Cooking (Natural foods)
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Other Titles -- Title Page -- Copyright -- Dedication -- Contents -- Introduction -- My Story -- Let's Talk Detox! -- Joyous Detox Plan -- 1. Foods to Avoid -- 2. Joyous Detox Superfoods -- 3. Detox Lifestyle Habits -- 4. Setting up your Joyous Detox-Friendly Kitchen -- 5. Joyous Detox Meal Plans -- 6. Joyous Detox Recipes -- Acknowledgments -- About Joy McCarthy.