Alexx, Stuart
Es educadora, activista social y creadora del concepto "vida low tox", estilo de vida que tiene como objetivo el cambio positivo tanto para las personas como para el planeta. Fundó en el año 2010 Low Tox Life tras constatar la falta de transparencia en nuestro sistema alimentario, cuidado personal y productos de limpieza. Este movimiento de vanguardia se basa en no juzgar, ser amable con nuestro cuerpo y luchar contra las empresas que practican una publicidad verde falsa, presentando alimentos y productos de cosmética o de limpieza como seguros o saludables cuando no lo son. Es columnista de la revista Wellbeing, conferenciante y consultora de empresas comprometidas con el cambio. Sus redes sociales y podcast son seguidos por miles de personas y en su página web ofrece cursos e ideas para acompañarnos en nuestro proceso de cambio.

Más información en www.lowtoxlife.com, @lowtoxlife y @Alexx_Stuart.

Vida low tox

Autor: Alexx, Stuart

Estilo de vida

Koan
ISBN: 978-84-120537-2-2 / Rústica / 272pp | 170 x 230 cm
Precio: $ 18.900,00

¿Alguna vez te has detenido a leer la lista de ingredientes de los productos que usas todos los días? En Vida Low Tox, la activista y educadora Alexx Stuart nos muestra la gran cantidad de compuestos químicos que nos rodean diariamente, aportándonos ideas sobre cómo reducir esta exposición en cuatro áreas clave de nuestra vida: cuerpo, hogar, comida y mente. Compartiendo las últimas aportaciones de la ciencia y consejos de expertos profesionales, Alexx aborda muchos temas, desde los disruptores endocrinos en los productos de belleza hasta el enorme desafío de reducir el consumo de plástico; o cómo realizar la limpieza del hogar sin sufrir el impacto nocivo de las toxinas. En esta inspiradora obra, Alexx nos invita a vivir con pensamiento crítico y a tomar mejores decisiones, empezando con cambios simples y asequibles, y disfrutando del proceso hacia un estilo de vida low tox, más sano y natural, como algo positivo para nosotros y para nuestro hermoso planeta.

¿Alguna vez te has detenido a leer la lista de ingredientes de los productos que usas todos los días? En Vida Low Tox, la activista y educadora Alexx Stuart nos muestra la gran cantidad de compuestos químicos que nos rodean diariamente, aportándonos ideas sobre cómo reducir esta exposición en cuatro áreas clave de nuestra vida: cuerpo, hogar, comida y mente.