

cominciamo il 2018 al meglio: 4 estratti per essere sempre in forma

scritto da fmadmin | Gennaio 23, 2018

Le ferie sono finite, abbiamo finito panettoni e champagne ed adesso si ricomincia con un anno pieno di buoni propositi.

Cominciamo subito con uno dei buoni propositi più gettonati:
MANGIARE MEGLIO

e lo facciamo con ben 4 estratti salutari e “colorati” per il benessere del corpo e della pelle:

estratto ARANCIONE

☒ Pelle sana, protegge dalla foto esposizione e rinforza il sistema immunitario

Mandarino, zucca e curcuma: 2 mandarini sbucciati + un pezzo di zucca + un pezzettino di curcuma fresca (2 cm)

estratto ROSSO

☒ Protezione contro il cancro e miglioramento delle funzioni cardiovascolari

Rapa rossa, melagrana e bacche di gojy: 1/4 di rapa rossa cruda + una melagrana sgranata + un pugno di Gojy

estratto VERDE

☒ Defaticante, detossifica e rinforza fegato e intestino

Spinaci, carciofo e kiwi : una manciata di spinaci freschi + 2

kiwi + mezzo carciofo

estratto VIOLA



Occhi sani, miglioramento delle funzioni cardiovascolari, potenzia il microcircolo

Uva nera, cavolo cappuccio viola e mirtilli: una vaschetta di mirtilli + un grappolo di uva nera + un pezzo di cavolo cappuccio viola

Un tripudio di colori e salute per cominciare davvero l'anno in modo sano e con tanta energia!

La dose consigliata sono circa 300 ml giornalieri, hai poco tempo? puoi anche fare le tue centrifughe e mantenerle in freezer (anche se è sempre preferibile berle immediatamente dopo averle fatte)!

buon 2018!