



RICETTE ACQUE DETOX



*Per informazioni contattami
sui miei canali social*





PRIMO CONSIGLIO PER INIZIARE AL MEGLIO LA
GIORNATA DOPO UNA NOTTE IN CUI IL CORPO È
RIMASTO SENZA IDRATAZIONE



APPENA SVEGLI BERE UN BICCHIERE DI ACQUA A
TEMPERATURA AMBIENTE CON UNA FETTA DI LIMONE
PER RISVEGLIARE SUBITO IL NOSTRO CORPO

RICETTE ACQUE DETOX



ECCO QUI ALCUNE RICETTE PER ACQUE DETOX
CHE TI AIUTERANNO A SEGUIRE
UNO STILE DI VITA PIÙ SANO E COLORATO.

SE SEI STUFA/O DI BERE LA SOLITA ACQUA
MA VUOI RIMANERE IN FORMA CON GUSTO
QUESTE ACQUE FANNO X TE.



DOBBIAMO MANTENERE GLI ORGANI VITALI NELLE
MIGLIORI CONDIZIONI DI SALUTE E IDRATARLI È IL
PRIMO PASSO.

TI BASTANO POCHI SEMPLICI INGREDIENTI E IL GIOCO È
FATTO.



PER LA PREPARAZIONE TI SERVIRANNO:
UN LITRO O UN LITRO E MEZZO DI ACQUA
FRUTTA E VERDURA IN BASE ALLA RICETTA
UN CONTENITORE PER LASCIARE IN INFUSIONE
TUTTA LA NOTTE LA NOSTRA BEVANDA.

RICETTA ACQUA DETOX



DIGESTIVA

INGREDIENTI

1 CETRIOLO MEDIO

1 LIMONE

10 FOGLIE DI MENTA

3 FRAGOLE

ZENZERO A PIACERE



RICETTA ACQUA DETOX



DEPURATIVA

INGREDIENTI

MEZZO CETRIOLO

1 GAMBO DI SEDANO

5 FOGLIE DI CICORIA

MEZZA MELA VERDE

MEZZO LIMONE



RICETTA ACQUA DETOX



PELLE LUMINOSA

INGREDIENTI

1 KIWI

1 PESCA

10 LAMPONI



RICETTA ACQUA DETOX



DETOX

INGREDIENTI

1 FETTA DI ANANAS

1 LIME

1 CIUFFO DI SALVIA

1 FETTA DI MELONE



RICETTA ACQUA DETOX



ANTIOSSIDANTE



INGREDIENTI

2 ARANCE

1 MELA

2 CAROTE



RICETTA ACQUA DETOX



ENERGIZZANTE

INGREDIENTI

1 KIWI

1 FETTA DI ANANAS

3 FRAGOLE

10 MIRTILLI

1 PIZZICO DI PEPERONCINO



RICETTA ACQUA DETOX



FRIZZANTE

INGREDIENTI

1 COSTA DI SEDANO

4 RAVANELLI PICCOLI

