

Per informazioni contattami

sui miei canali social



RICETTE ACQUE DETOX













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.





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.



DIGESTIVA

INGREDIENTI

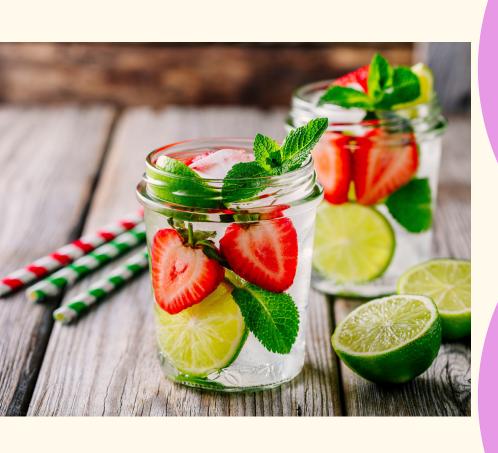
1 CETRIOLO MEDIO

1 LIMONE

10 FOGLIE DI MENTA

3 FRAGOLE

ZENZERO A PIACERE









DEPURATIVA

INGREDIENTI











INGREDIENTI

1 KIWI

1 PESCA

10 LAMPONI







DETOX

INGREDIENTI

1 FETTA DI ANANAS

] LIME

1 CIUFFO DI SALVIA

1 FETTA DI MELONE









ANTIOSSIDANTE



INGREDIENTI

2 ARANCE

1 MELA

2 CAROTE







en ergizzante

INGREDIENTI

1 KIWI

1 FETTA DI ANANAS

3 FRAGOLE

10 MIRTILLI

1 PIZZICO DI PEPERONCINO









FRIZZANTE

INGREDIENTI

1 COSTA DI SEDANO

4 RAVANELLI PICCOLI





