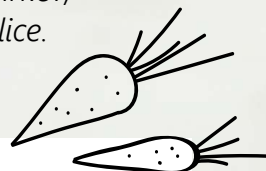
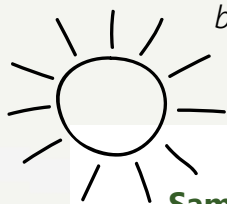


Smoothie detox

aneb připravte svou pokožku na opalování

Některé druhy ovoce a zeleniny dodají pokožce krásný lesk a zdravou zlatavou barvu, a to hlavně díky obsahu karotenidů. Najdete je ve žlutých a červených druzích a v tmavé listové zelenině. Nejvíce jich obsahuje mrkev, batáty, dýně, papriky, rajčata, meruňky, kadeřávek, špenát a brokolice.



Samoopalovací detox

Suroviny na 1-2 porce:

3 mrkve, 2 meruňky, 1 hrnek šťávy z granátového jablka

Mrkev umyjte a očistěte, umyté meruňky vypeckujte. Vše rozmixujte.

Karotenové očištné smoothie

Suroviny na 1-2 porce:

½ upečeného batátu, ½ jablka, 1 plátek citronové šťávy, 1 hrnek mrkvové šťávy

Z umytého jablka vykrojte jádřinec. Vše spolu rozmixujte na hladký koktejl.

Už po **několika týdnech** kúry se **pokožka vyhladí zpevní a bude zářivější.**



Knihu Smoothies na každý den zakoupíte na Alza.cz

 **alza.cz**

 **KLUB ČTENÁŘŮ**

