

Фреши со смыслом



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/freshi-so-smyslom/>

Для восстановления сил:

1 апельсин, 1/4 грейпфрута, 1/4 лимона с кожурой, рекомендуется после приема обильной тяжелой пищи или после тяжелого напряженного рабочего трудового дня.

От простуды:

1 большой апельсин, 1/2 лимона с кожурой, 1/4 стакана минеральной воды, для украшения добавить кусочек апельсина.

Для снижения веса:

1/2 розового грейпфрута, 2 яблока, если вы испытываете голод, выпивайте между приемами пищи

Для очищения крови:

3 сладких яблока, 8 ягод клубники. Сок замечательного цвета и приятный на вкус.

Чтобы улучшить цвет лица:

8 ягод клубники, 2 веточки зеленого или черного винограда.

Для улучшения состояния кожи:

6 шт. моркови, 1/2 зеленого перца, особенно рекомендуется подросткам.

Для выведения токсинов:

Если Вы употребляете очень много мяса, Вам рекомендуется этот сок: 2-3 шт. моркови, 1/2 огурца, 1/2 свеклы с листьями.

Благоприятное воздействие на желудок:

1/2 помидора, 100 грамм капусты, 2 пучка сельдерея.

Для укрепления костей:

5-6 шт. моркови, 4 листочка капусты, 4 веточки петрушки, 1/2 яблока (рекомендуется детям).

Для укрепления ногтей:

6 шт. моркови, 1/2 пастернака (от порции моркови).