

Самые полезные сочетания фрешей



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/samye-poleznye-sochetaniya-freshej/>
Морковь + Имбирь + Яблоко – Поддерживает и укрепляет вашу иммунную систему.

Яблоко + Огурец + Сельдерей – Предотвращает рак, уменьшает уровень холестерина, избавляет от расстройства желудка и головной боли.

Помидор + Морковь + Яблоко – Улучшает цвет кожи и устраняет запах изо рта.

Горький перец + Яблоко + Молоко – предотвращает появление запаха изо рта и снижает температуру.

Апельсин + Имбирь + огурец – Улучшает цвет и влажность кожи и снижает температуру.

Ананас + Яблоко + Арбуз – Выводит лишние соли, питает мочевой пузырь и почки.

Яблоко + Огурец + Киви – Улучшает цвет и влажность кожи.

Груша и банан – регулирует уровень сахара в крови.

Морковь + Яблоко + Груша + Манго – Повышает внутреннее тепло тела, сопротивление токсинам, снижает кровяное давление и борется с общим окислением организма.

Виноград + Арбуз + Молоко – Витамин С + Витамин В2 которые увеличивают клеточную активность и повышают иммунитет организма.

Папайя + Ананас + Молоко – Витамины С, Е, Железо. Улучшает цвет кожи и обмен веществ.

Банан + Ананас + Молоко – Богатый витаминами с питательными веществами, предотвращает запоры.