

Scheda Ricetta

 Difficoltà: Bassa

 Tempo (hh:mm): 00:05

 Ingredienti:

La polpa di mezzo pompelmo, un cetriolo senza buccia, cinque foglie di menta fresca

 Strumenti:

- Centrifuga

Vota la ricetta

Voti: 1199 Media: 4.25

L'essere sovrappeso, nel caso non ci siano particolari patologie che portano ad ingrassare, è dovuto fondamentalmente all'**eccesso di calorie assunte con la tua alimentazione**, rispetto alle calorie bruciate con l'attività durante la giornata.

Di conseguenza per dimagrire si dovrebbe o aumentare l'attività fisica, o diminuire l'assunzione di calorie: facile a dirsi, ma spesso difficile da mettere in atto quando si torna a casa stanchi ed affamati dopo una giornata di lavoro.

Se cominci ad introdurre nella tua dieta più frutta e verdure però, **raggiungerai prima il senso di sazietà**, introducendo nell'organismo meno calorie, e accelerando il metabolismo. Tutto ciò, unito al consumo di alimenti altamente drenanti può **favorire concretamente la perdita di peso**.

Non lasciarti sfuggire allora questo centrifugato molto rinfrescante grazie alla menta ed altamente drenante grazie alla proprietà diuretica del pompelmo, ricco di fibre e vitamina C e del cetriolo.