

### 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: 1112 Media: 4.28

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.