

### Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

quattro carote, mezzo mango, mezzo arancio, zenzero a piacere se preferisci un sapore più acceso e hai bisogno di un ulteriore slancio di energia!

Strumenti:

- Centrifuga

Vota la ricetta  
Voti: 1721 Media: 4.26

Il nostro stile di vita determina a volte uno stato di stanchezza che si estende durante tutto l'arco della giornata. Non sempre questo è dovuto, per esempio, ad un lavoro che richiede molta energia fisica; spesso ci si può sentire affaticati per altri motivi, la fatica può essere sintomo di carenza di ferro, di cattiva circolazione sanguigna.

Condurre una dieta sana ed equilibrata, può essere un ottimo rimedio: se riesci ad evitare caffeina, zuccheri raffinati, cibi pieni di conservanti, ed alcool a favore di frutta e verdura con grandi qualità energetiche, avrai modo di provare da solo i numerosi vantaggi che questa dieta comporta.

La prossima volta che ti sentirai stanco o spossato, ritagliati il tempo per per preparare questo semplice centrifugato che oltre a ridarti vitalità ed energia, è pure ricco di vegetali "abbronzanti", come le carote, l'ideale quindi per la tua tintarella!