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: 1824 Media: 4.24

Centrifughe in offerta su Amazon

Il nostro stile di vita può spesso portarci a sperimentare una sensazione di stanchezza persistente, che si prolunga per tutta la giornata. Non è sempre colpa di un lavoro fisicamente impegnativo: la spossatezza può essere legata anche a una cattiva circolazione sanguigna o a una carenza di ferro.

Una dieta sana ed equilibrata è un ottimo punto di partenza per ritrovare energia e vitalità. Ridurre il consumo di caffeina, zuccheri raffinati, alimenti industriali e alcol, e favorire invece frutta e verdura fresche può fare davvero la differenza.

Quando ti senti stanco, prova questo semplice centrifugato naturale.

Gli ingredienti:

- **Carote**, ricche di betacarotene, che aiuta la salute della pelle e stimola la produzione di vitamina A, fondamentale per il sistema immunitario e la vista.
- **Mango**, fonte di vitamina C, vitamina E e antiossidanti, ideale per contrastare

lo stress ossidativo e favorire la digestione.
- **Arancia**, energizzante naturale, grazie al suo alto contenuto di vitamina C, che sostiene le difese immunitarie e aiuta a combattere la fatica.

Insieme, questi tre ingredienti ti regalano un concentrato di energia naturale, perfetto per ricaricarti e allo stesso tempo supportare il benessere della pelle, anche in vista di una tintarella più luminosa e uniforme.

Centrifughe in offerta su Amazon