

### Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Due kiwi, due gambe di sedano, una pera, una mela

Strumenti:

- Centrifuga

Vota la ricetta  
Voti: 510 Media: 4.24

La vita quotidiana con i suoi ritmi frenetici ti sottopone ad uno stress continuo durante la giornata, che spesso si ripercuote anche la sera, quando viene l'ora di andare a dormire.

Tu sei lì nel letto che ripensi a quello che hai fatto, a quello che dovrai fare, nervoso e ti rendi conto che fatichi pure a prendere sonno.

Cosa ti resta da fare? O trovi qualcuno che ti faccia un bel massaggio rilassante oppure puoi provare con questo centrifugato, ideale da consumare la sera giusto un paio d'ore prima di andare a letto.

Le proprietà benefiche e rilassanti del sedano e della mela aiutano il sonno favorendo il relax, e l'aggiunta dei kiwi, dalle grandi proprietà digestive, alleggerisce il lavoro dello stomaco durante la notte.