

Un délice pour votre bien être



Nous vous offrons 3 recettes de plus de jus verts permettent de purifier le corps, pas seulement le jus de kiwi, elles favorisent le transit intestinal, contribuent au nettoyage du foie et à la production de liquide qui leur donne un effet diurétique. Grâce à toutes ces propriétés, il permet d'obtenir une perte de poids en préparant le corps de manière adéquate à un changement de régime alimentaire.

En outre, il ne faut pas oublier les vitamines, les fibres et les antioxydants qu'ils contiennent. Ces éléments améliorent considérablement l'apparence de notre peau et la rendent plus belle. Vous désirez les ajouter à votre routine, mais ne savez pas par où commencer ? Eh bien, vous avez trouvé le bon article.



Quand et comment prendre un jus vert ?

Bien que les jus verts regorgent de bienfaits pour notre corps, il est important de savoir comment les consommer afin d'améliorer leurs effets et d'obtenir les meilleurs résultats. Par conséquent, prenez le jus vert :

- À jeun, au réveil et sans avoir rien mangé au préalable.
- Patientez au moins 30 minutes avant de manger quelque chose.
- Confectionnez-les toujours avec des ingrédients frais pour renforcer leurs propriétés nutritionnelles.

Prenez-en 5 jours par semaine pendant au moins un mois pour tirer profit de leurs bienfaits.

Les jus verts pour perdre du poids doivent être accompagnés d'une alimentation adéquate et d'exercice régulier afin d'obtenir les bienfaits attendus. En effet, vous n'obtiendrez pas de miracle si vous ne changez pas vos habitudes.

Si vous souffrez de maladies chroniques telles que le diabète, des problèmes hépatiques ou rénaux, ou d'une maladie gastro-intestinale, vous devriez consulter votre médecin avant de prendre ces jus régulièrement.



Du jus de kiwi, d'épinards et de laitue

Parmi les jus verts pour maigrir, cette boisson excellente combine 3 ingrédients purifiants qui favorisent le transit intestinal et fournissent des fibres et des antioxydants. Elle est très simple à réaliser.

Vous avez juste besoin de :

1 kiwi.

5 feuilles d'épinards

3 feuilles de laitue.

Mélangez tous les ingrédients avec un peu d'eau en utilisant un mixeur, un robot culinaire ou un batteur. Buvez-le à jeun pour profiter de ses bienfaits.



Jus de concombre, céleri et ananas

Le céleri, l'ananas et le concombre sont trois ingrédients puissants qui **permettent de détoxifier votre corps**. En effet, grâce à son apport en eau, il a un grand pouvoir diurétique, ce qui réduit la rétention d'eau et le gonflement abdominal. Sa teneur en fibres favorise également le transit intestinal.

Pour la préparation, vous aurez besoins de :

- Un demi-concombre avec la peau.
- 3 tranches d'ananas frais.
- 2 branches de céleri.
- De l'eau à votre goût.



Jus vert céleri et gingembre

Cette **boisson purifiante** et diurétique favorise le transit intestinal, vous permet de vous rassasier et de brûler les calories en excès. Elle vous apporte également des vitamines et de l'acide folique.

Voici les ingrédients nécessaires pour préparer ce jus :

- Le jus d'un citron.
- 1 branche de céleri.
- 5 feuilles d'épinards.
- ¼ tasse de feuilles de persil.
- 1 pomme verte sans trognon et sans pépins.
- Un morceau de gingembre.

Lavez tous les ingrédients, pelez le gingembre et enlevez le trognon et les pépins de la pomme, pressez le jus de citron et placez tous les ingrédients dans un mixeur, un robot culinaire ou bien, mixez-les au batteur. Nous vous conseillons d'ajouter un peu d'eau pour que les ingrédients se mélangent bien. Buvez-le à jeun.



Jus de persil et de citron

La préparation des jus verts vous semble trop compliquée ? La plupart de ces boissons nécessitent divers ingrédients. Cependant, le jus de persil et de citron constitue une solution parfaite pour **diminuer la rétention de liquides** grâce à ses propriétés diurétiques. Cette alternative permet également de favoriser la combustion des graisses, grâce au citron, et de nettoyer le corps en raison de sa teneur en fibres.

Pour le réaliser, vous aurez besoin de :

- Une tasse d'eau.
- Le jus d'un gros citron.
- Une tasse de persil.

Pressez le jus dans de l'eau, puis ajoutez le persil, et mélangez le tout dans un mixeur ou dans un robot culinaire. Buvez-le directement.

