

7 АВТОРСКИХ ФОРМУЛ ЛЕЧЕБНЫХ СМУЗИ

от натуропата
Юлии Резниковой

VitaTeVa
медицинский центр



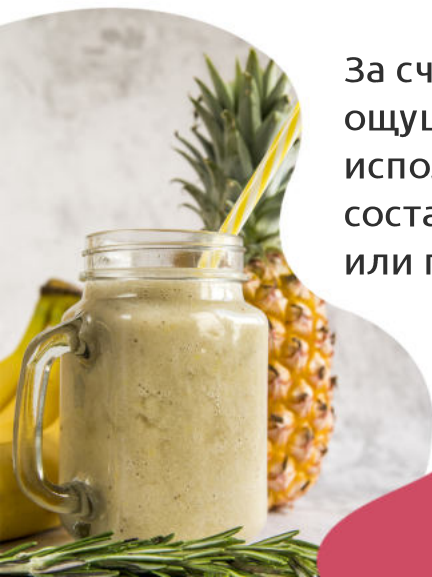
Смузи - это густой напиток из зелени, фруктов, ягод, овощей с добавлением жидкости.

В качестве жидкости может быть сок, вода, чай, растительное молоко, травяные отвары.

В смузи можно добавить семена, орехи, суперфуды. Готовится при помощи блендера или погружного миксера с ножом.

Рецепт идеального смузи для каждого свой. Главное, чтобы в него входили все самые важные для вас на данный момент компоненты, и чтобы смузи нравилось вам по вкусу.

За счет пищевых волокон смузи дает ощущение насыщения и может использоваться в зависимости от состава как полноценный прием пищи или перекус.



РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СМУЗИ ПРИВОДИТ К:

- Оздоровлению и ощущению внутренней свежести и легкости в теле.
- Приливу сил. Ты уже не просто ходишь, а как будто летаешь, хочется немедленно переделать кучу дел!
- Ясности в мыслях. Появляется масса новых интересных идей и удивительно высокая продуктивность!
- Снижению веса и нормализации обмена веществ.

Смузи пьют обычно холодными, но без льда и в термосе они хорошо сохраняются до 3-х часов. То есть можно приготовить смузи утром перед выходом взять с собой на работу в качестве второго завтрака.

Секрет успеха в регулярности применения!





КТО Я И ПОЧЕМУ МОГУ ВАМ РЕКОМЕНДОВАТЬ ЭТИ РЕЦЕПТЫ?

- Руководитель медицинского центра VitaTeva (Израиль)
- Натуропат и рефлексолог с 25-летним стажем
- Ведущая рубрики о здоровом образе жизни и питании на радио и телевидении
- Автор многочисленных курсов и книг по здоровому питанию
- 60+ семинаров провела за последние 7 лет в Израиле, России, Польше, Болгарии, Словении и других странах
- 370+ специалистов по здоровому образу жизни, рефлексологии и лечебному питанию подготовила
- 3800+ пациентов возраста от 2 до 70 лет улучшили здоровье

Д-р (Ph.D) Юлия Резникова
Натуропат, специалист по
лечебному питанию

ПРЕДЛАГАЮ ВАМ 7 ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ СМУЗИ.

Готовьте каждый день новый в течение недели.
Выбирайте своих фаворитов и продолжайте экспериментировать с ними!

Рецепт №1 ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.



Рецепт №2

СМУЗИ ДЛЯ КОЖИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

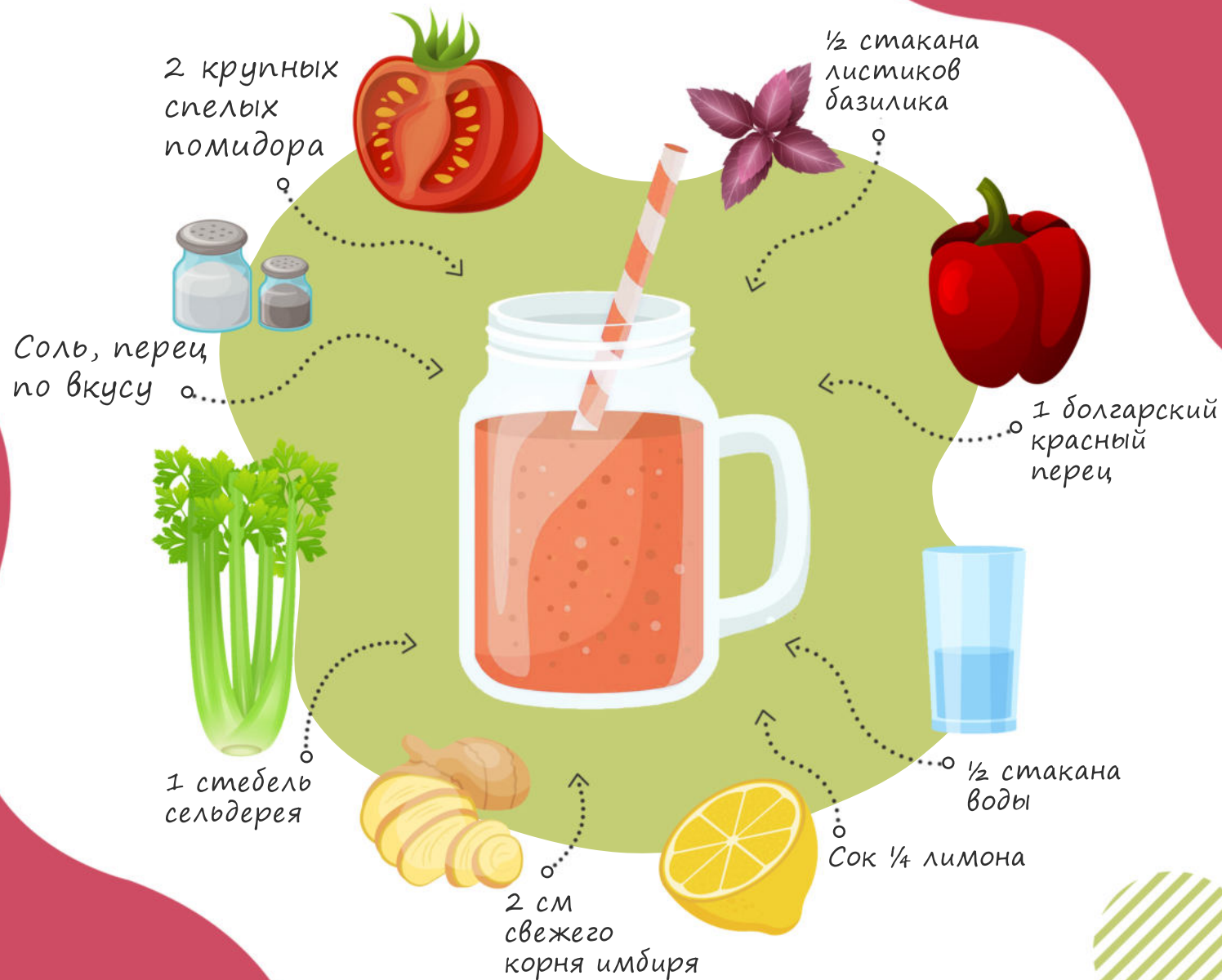
На несколько часов или на ночь залить чиа миндальным молоком. И затем соединить в блендере все ингредиенты.



Рецепт №3 ТОМАТНЫЙ СМУЗИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.



Рецепт №4 СМУЗИ ДЛЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.



Рецепт №5 СМУЗИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.



Рецепт №6 СМУЗИ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.



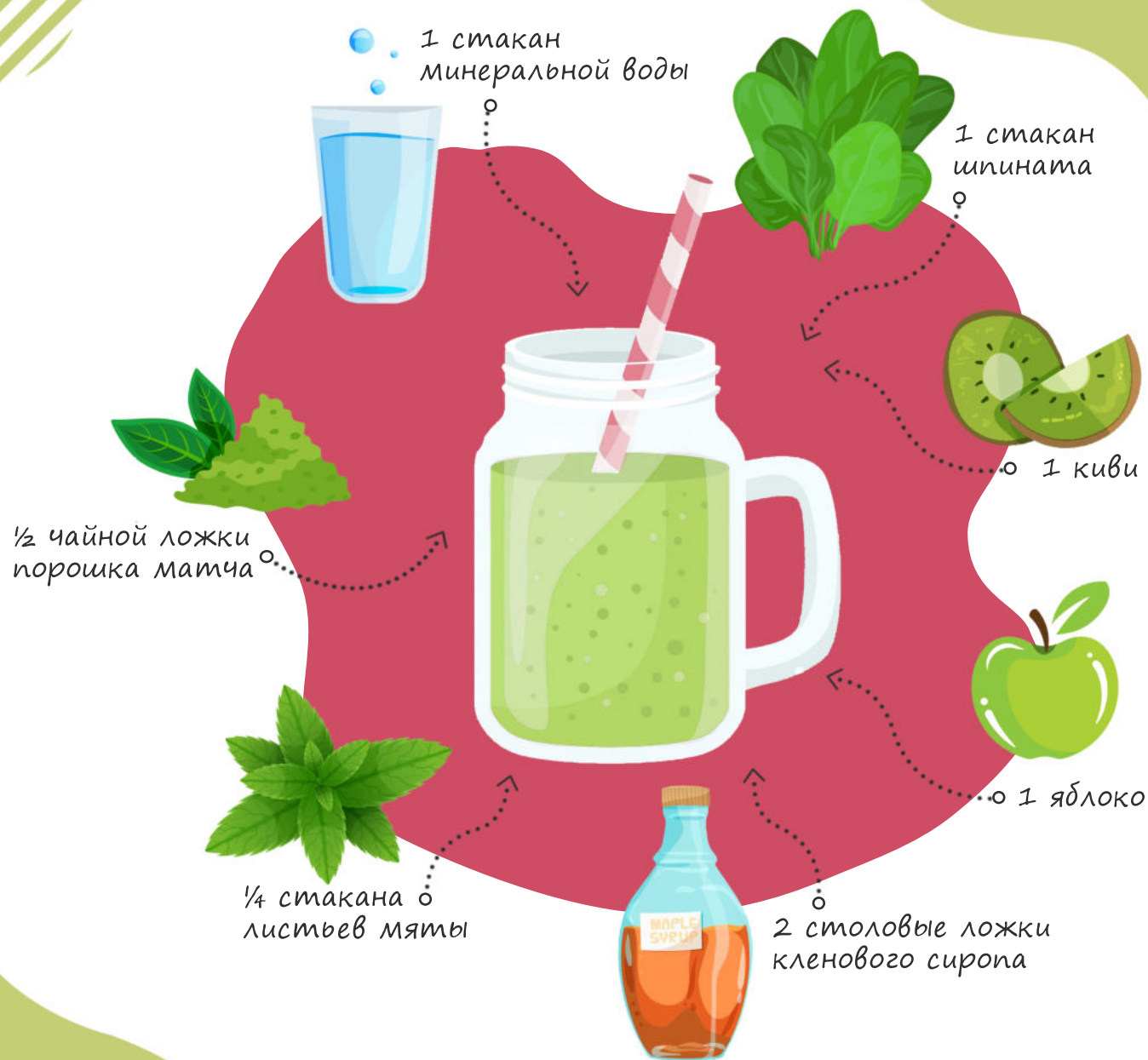
Рецепт №7

СМУЗИ

С ЧАЕМ МАТЧА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить все в чаше
блендера и довести до
желаемой консистенции



ВАЖНО!

- Смузи должен быть густым и насыщенным, чтобы его было приятно пить.
- Сначала добавьте меньше жидкости. Если смузи получится слишком густым, вы всегда сможете его разбавить. Все рецепты даны в расчете на 2 порции.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
И, ПОЖАЛУЙСТА,
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

С любовью, натуропат и
специалист по лечебному
питанию Юлия Резникова

Присоединяйтесь к нашей закрытой группе на ФБ:
<https://www.facebook.com/groups/vitateva/> -
там всегда все самое новое и интересное.

Смотрите рецепты полезных блюд здесь:
<https://vitateva.com/poleznye-recepty/tasty-recipes/>

А по этой ссылке вы найдете программы и
видеокурсы о лечебном питании, здоровье и
образе жизни:
<https://vitateva.com/kursy-i-programmy-obucheniya/>

✉ help@vitateva.com

📞 [help.vitateva](https://vitateva.com)

📞 +972515003325

© Все права принадлежат медицинскому центру «VitaTeva».