



Pomerančové smoothie

CITRUSOVÉ PLODY PŘISPÍVAJÍ K TVORBĚ
KOLAGENU A V KOMBINACÍ S MRKVÍ
SI PĚSTUJETE PEVNĚJŠÍ A ZÁŘIVĚJŠÍ PLEŤ.

Budete potřebovat:

- 1 středně velká mrkev
- 1 citrón
- 3 pomeranče

Očistěte a nakrejte mrkev, vložte ji do mixéru s citronovou a pomerančovou šťávou a pomixujte. Dle potřeby smoothie propasírujte. Můžete podávat s ledem.



Přirozeně bez vrásek
FACE YOGA JANA



Třešňové smoothie

PRO PEVNĚJŠÍ PLEŤ



Budete potřebovat:

- 2 šálky třešní (cca 300gr)
- 1-2 banány
- 300 ml vody nebo mandlového mléka

Oloupejte banány, umyjte a vypeckujte třešně. Dejte do mixéru, přidejte vodu a pomixujte. Můžete ozdobit lístky máty.



Přirozeně bez vrásek
FACE YOGA JANA



Ananasový drink

TATO KOMBINACE VYZVEDNE VAŠÍ PRODUKCI KOLAGENU ZCELA NA NOVOU ÚROVEŇ. ANANAS MÁ SPOUSTU VITAMÍNU C, SKVĚLE STIMULUJE TVORBU KOLAGENU, NIČÍ VOLNÉ RADIKÁLY, KTERÉ JSOU ZODPOVĚDNÉ ZA PŘEDČASNÉ STÁRNUTÍ.

Budete potřebovat:

- ½ ananasu
- 1 citrón
- ½ l vody

Do mixéru dejte ananas, vodu, citrónovou šťávu a vše pomixujte. Dle potřeby propasírujte a podávejte s ledem.



Přirozeně bez vrásek
FACE YOGA JANA