



Succo vivo per l'abbronzatura a base di melone

INGREDIENTI

- 1/2 melone
- 2 albicocche
- 2 carote bio
- 1 lime piccolo
- 2/3 cm di radice di zenzero
- alcune foglioline di menta
- cubetti di ghiaccio (facoltativo)

PROCEDIMENTO

- 1) Taglia il melone a "cubotti" in modo che passi nell'**estrattore di succo**.
- 2) Dividi a metà le albicocche e togli il nocciolo duro.
- 3) Pela il lime e taglialo a metà.
- 4) Pela lo zenzero se vuoi un sapore meno speziato, altrimenti mantieni la buccia.
- 5) Alterna gli ingredienti nell'**estrattore di succo**. A metà estrazione, inserisci le foglioline di menta. Come ultimo ingrediente inserisci le carote intere.
- 6) Fai scorrere un pò di acqua nell'estrattore per recuperare tutto il succo rimasto all'interno.
- 7) Servi nel bicchiere con alcuni cubetti di ghiaccio.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Come scientificamente dimostrato, ci sono micronutrienti, che ricaviamo da frutta e verdura, che migliorano lo "**stato di salute**" della nostra pelle.

Nel periodo estivo non possiamo assolutamente trascurare il **beta-carotene**, contenuto in grandi quantità nei vegetali di colore giallo/arancione.

Il **beta-carotene**, precursore della **vitamina A**, mantiene i **tessuti elastici**, previene l'**invecchiamento cellulare** ed è anche utile per la vista, ma non solo, recenti studi hanno dimostrato che questa provitamina ha proprietà **antiossidanti** e di prevenzione contro i **tumori** e le **malattie cardiovascolari**.

Questo estratto vivo è un **concentrato di beta-carotene** utile per proteggere e mantenere giovane la pelle soprattutto in questo periodo di lunga esposizione ai raggi solati. Inoltre ha un **effetto abbronzante**, predisponendo la pelle all'esposizione solare. In fine è utile per **fissare e mantenere l'abbronzatura**. Consiglio di bere questo succo prima dell'esposizione e berne circa mezzo litro a sorsi durante l'abbronzatura in spiaggia.



Carla Zaplana

Nutrizionista e dietista. Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".