



Y para rematar este año, un Batido energizante de naranja, zanahoria, chía y jengibre. Solo me resta decirles además de que sabe riquísimo, que tengan un feliz resto de año y un muy buen comienzo de 2019, augurar muchos éxitos a cada una de ustedes y sus familiares y que la bendición de Dios las acompañe en este nuevo año. Tracen sus nuevos proyectos y trabajen con tesón en ellos, no importa cuales sean, nada nos puede quedar grande porque absolutamente todas, somos unas guerreras y podemos conseguir todo lo que nos propongamos. Nunca abandonen su ejercicio, no importa el lugar en que lo hagan, dediquen mínimo 1 hora a ustedes, conviértanse en embajadoras de un estilo de vida saludable. Un abrazo.



Pepino, pera y apio. Un batido especial para hidratar la piel y mantenerla libre de impurezas.



Buenos días hermosas, para hoy un Batido Depurativo que nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo, con alto contenido de fibra que regula el tránsito intestinal, niveles de colesterol y la salud cardíaca. Sus ingredientes tienen gran valor energético por lo que sirve para mejorar el rendimiento físico y mental durante la jornada diaria. Además es Delicioso!!!



Aguacate, manzana, hojas verdes, chia y uvas pasas. Bebida rica en proteína, vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables. Ayuda mucho en la construcción y conservación de la masa muscular.





Buenos días, a comenzar entrenándose con toda la actitud👊 este batido lo pueden tomar pre entreno (1 hora antes) o pos entreno (cuando terminen)



Para depurar los riñones. 3 hojas de lechuga o acelga yo le agregue también las hojitas de un brócoli, 1 manzana, 1/2 pepino, 1 limón. Todo a la licuadora. Beber sin colar en ayunas.



Remolacha y mango, refuerza el sistema inmune gracias a la cantidad de vitaminas, minerales y fibra de sus ingredientes.



2 guayabas, puño de fresas, uvas pasas y lo hice en kumis para añadir un poco de proteína al batido. Ayuda a bajar de peso (siempre y cuando se tenga una alimentación adecuada) gracias a que la cantidad de vitaminas que posee, brinda una sensación de plenitud y saciedad. Otros beneficios de este batido son: rico en vitamina C, en fibra, mejora los niveles de presión arterial, regula la tiroides, tiene magnesio que sirve como relajante muscular... Mejor dicho es una bomba para la salud.





Jugo para limpiar el Colon. Mejora la digestión a la vez que ayuda a eliminar toxinas. 1 manzana verde, 2 tallos de apio, una buena cantidad de hojas de espinaca y 1 Limón. Así o más verde... Me encanta este jugo.



Manzana, avena, chía y linaza... Limpia los intestinos y ayuda a bajar el colesterol. Ponen a remojar la linaza y la chía desde el día anterior, así estas crecen y absorben su peso en agua generando sensación de saciedad. Contienen proteínas que proporcionan los aminoácidos esenciales para el cuerpo. La chía facilita la digestión, mejora la salud cardiovascular, aumenta la inmunidad, mejora la movilidad y funcionamiento de articulaciones. La linaza funciona como diurético ayudando a los riñones a eliminar el exceso de líquido y toxinas a través de la orina, a nivel intestinal arrastra los residuos que el organismo no necesita gracias a su alto contenido de fibra. Es una fuente de omega 3.



Es un Batido sencillo, rápido y revitalizante gracias a la riqueza en vitaminas y sales minerales, es ideal para compensar los excesos dietéticos tras una comida copiosa (cuando hay sensación de llenura y malestar).