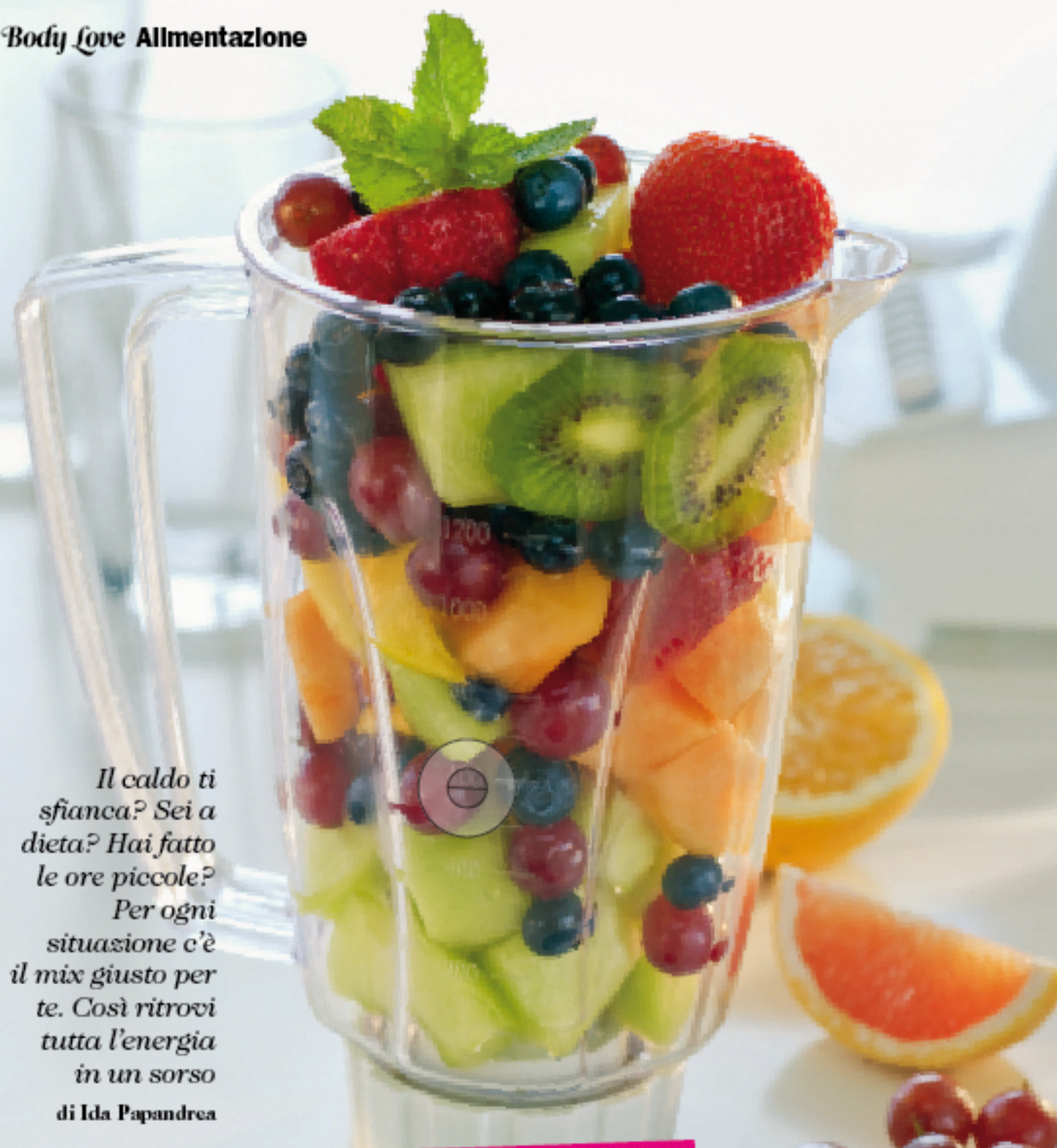




Il caldo ti sfianca? Sei a dieta? Hai fatto le ore piccole? Per ogni situazione c'è il mix giusto per te. Così ritrovi tutta l'energia in un sorso di Ida Papandrea

Ma quanto sei frullata?



L'afa si fa sentire... e la voglia di metterti ai fornelli scende sotto zero! In più, il caldo fa diminuire la fame e allunga i tempi della digestione. Risultato: ti senti stanca e priva di energie. Per mangiare bene, velocemente e senza rischiare l'abbocco ogni minuto, prova un bel beverone di frutta e verdura: è buono, ricco di nutrienti e ti ricarica in un sorso. Ma non limitarti al primo gusto che ti frulla in testa. Cosmo ha individuato il mix giusto per ogni momento della giornata. Trova quello adatto a te!



MIRTILLI + BANANA + OLIO DI LINO

Perfetto se sei ancora in ufficio. **Fa bene perché** è ricco di antiossidanti che illuminano la pelle, e vitamina B9 che migliora la concentrazione. Così riduci il rischio di addormentarti davanti al pc.



FINOCCHIO + PREZZEMOLO + MANGO + MELA VERDE + ACQUA

Perfetto se sei già al mare: il mango è ricco di betacarotene che accelera e preserva l'abbronzatura. **Fa bene perché** è rimineralizzante, idratante e rinfrescante. Un'ottima bevanda antiafa.



LATTE + ALBICOCCA + KIWI + FICO + PERA + MIELE

Perfetto se ti piace fare sport al mattino. **Fa bene perché** dopo lo sforzo puoi concederti la frutta più zuccherina. Latte e miele reintegrano i sali minerali mentre potassio e proteine proteggono i muscoli.



BANANA + MELA + ANANAS + COCCO + SUCCO DI ARANCIA E LIMONE

Perfetto se l'accoppiata caldo-ciclo ti ha messo k.o. **Fa bene perché** zuccheri, potassio e i grassi buoni del cocco ti tirano su senza appesantire la digestione. La vitamina C riattiva le energie.



SPINACI + BANANA + LATTE DI MANDORLE + CREMA DI MANDORLE

Perfetto se stai partendo per un trekking o per un giro di saldi! **Fa bene perché** con banana e sedano fai il pieno di potassio che previene crampi e stanchezza. Le mandorle forniscono calcio alle ossa.



CETRIOLO + LIMONE + SUCCO DI PERA + MENTA FRESCA

Perfetto se la sera hai fatto le ore piccole (e hai esagerato con fumo, alcol e cibo). **Fa bene perché** è un detox naturale, rinfresca l'alito e regola l'intestino: bevilo appena sveglia a digiuno.



YOGURT MAGRO + ZENZERO + CANNELLA + SUCCO DI MELA

Perfetto se sei a dieta. **Fa bene perché** sazia a lungo e riduce la fame nervosa. Lo zenzero e la cannella, infatti, oltre a stimolare il metabolismo, mantengono stabile l'indice glicemico.



SEI FRULLATO ADDICT? PROVA LA DIETA ALCALINA. TROVI TANTE DITTE E UN MENU GIORNALIERO COMPLETO SU COSMOPOLITAN.IT/FOR-YOU