

Aguas, Jugos y Smoothies Saludables

By Veri Good



**TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL**



**EN CADA RECETA, SI TOCAS
LA FOTO TE DIRIJE AL REEL**



verigoodlife_ **VODKA CITRIX** : 🍹 El trago para mantenerte FIT 🌿

- . 60 ml de Vodka
- . 3 frutillas 🍓
- . 1/2 Limón 🍋
- . Agua 💧 con gas 🌬️
- . Hielo
- . stevia 🌿

✓ **MACROS:**

96 Calorias

Carbo 7g

Grasa y proteína 0g

Bebidas 🍷 alcohólicas : **TOMA ALCOHOL SIN QUE AFECTE TU PROGRESO!** Este post es **INFORMATIVO!** Vale aclarar somos seres sociales; y lejos de promover su consumo la idea 📢 es tener información para tomar mejores decisiones!



TIP sobre el 🍷 🍹 y sobre sus calorías :

📌 Cada gramo de alcohol, el que sea, tiene 7 **CALORIAS VACÍAS** : NO te nutren ! Y el cuerpo lo debe metabolizar para eliminarlo. A más graduación calórica más calorías aporta la bebida ...El metabolismo entonces se ocupa en esa función por eso :

📌 Si tomas intenta que la alimentación sea más bien proteica y más libre de carbohidratos almidonados ! El metabolismo tb se "emborracha" se ententece y le cuesta más 🔥🍗🍗 por eso mix De Carne, pollo pescados con vegetales de todo tipo las mejores opciones si voy a tomar unos tragos Vino una 🍷

📌 Por cada vaso de alcohol 🍷 recorda tomar un vaso de agua 💧

📌 Las bebidas de colores más oscuros son las que más pesadas caen y hacen doler la cabeza

📌 El Vodka tiene 0 carbohidratos jaja te dejo el dato el resto tiene carbs! Con hielo 🧊 y limón 🍋 mmm golazo

📌 Si se endulza y es posible que sea con stevia o splenda

• Todos los excesos son malos; pero cuando tenemos la información podemos disfrutar y hacerlo con conciencia.

• Podes disfrutar algún día de un vaso de alcohol sin saborearte ni sentirte culpable ! 🍷🍹🌟

verigoodlife_ 🍌🍓 **REFRESCANTE LIMONADA DE HIBISCUS :
REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS
PUEDE SER UNA GRAN DECISION PARA ESTE VERANO**

🌸 **INFUSION CONTRA LA INFLAMACION** 🌸 Conoces la Flor de HIBISCUS o también conocida como flor de Jamaica ?

✨ **PODEROSA ANTIOXIDANTE** ✨ esta flor 🌸 es alta en antioxidantes y retarda el envejecimiento celular. Realmente combate el estrés oxidativo. Aliada para tu hígado y ayuda a prevenir la inflamación de bajo grado. Lee más pero antes :

★ INGREDIENTES :

- 1 litro de agua 💧 hielos 🧊
- 1/2 taza de flor de HIBISCUS 🌸 (en dietéticas se consigue es \$ económica por todo lo que rinde)
- . frutos rojos 🍓🍇 opcional
- . Limón 🍋 o lima 🍋 su jugo en este caso un limón grande
- . Stevia o miel 🍯 opcional o jengibre 🌿
- . Hojitas de menta 🌿

★ PASO A PASO :

- . en un litro de agua 💧 hirviendo infusionas las flores por 10 a 12 minutos
- . Dejas enfriar y colas
- . Podes consumir como té caliente 🔥 y diluirlo en más agua
- . hacer limonada con hielo Limón y lima y sumar unas hojitas de Menta fresca y acá le hicimos a cada vasito un colchón de frutos rojos 🍇🍓 opcional con mucho hielo 🧊 y hasta podes sumar jengibre 🌿 rallado 😊
- . Con las flores 🌸 podes hacer hielitos para sumar al agua 💧 de consumo cotidiano dándole poder antioxidante de esta simple manera

Esta infusión es un poderoso antioxidante, contiene vitamina C, y algunos minerales como hierro y calcio. Consulta a tu médico en caso de acidez o gastritis. **RECOMIENSO DILUIR EN PARTES IGUALES DE AGUA** 💧





verigoodlife_ 🍊🌿 **AGUA POTENCIADORA : AYUDA A TU SISTEMA INMUNE Y DIGESTIVO** 💧 : un BOOST EXTRA DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS

★ **BENEFICIOS :**

- ✓ **DIGESTIÓN:** Ayuda a aliviar digestiones pesadas, Activa el sistema digestivo, Reduce la hinchazón y náuseas
- ✓ **SISTEMA INMUNE :** da soporte y lo mantiene fuerte en la prevención de enfermedades por su poder antioxidante
- ✓ **REDUCE INFLAMACION Y Estrés OXIDATIVO :** a través de compuestos antiinflamatorios y antioxidantes del Limón 🍊 la cúrcuma y el jengibre 🌿

★ Las aguas infusionadas en frío son una buena opción para el verano y para dejar de lado los jugos y bebidas gaseosas azucaradas. Son muy fáciles de preparar y puedes darle sabores deliciosos con frutas, verduras y hierbas aromáticas. 🌿🍊🍋 que aportarán diversos y variados beneficios apoyando el equilibrio y balance de tus buenos hábitos.

Agua INFUSIONADA 💧 **PARA TU SISTEMA INMUNE**
para un litro y medio de agua 💧

- . Naranja 🍊 1
- . Limón 🍋 1 y/o lima
- . pepino 🍈 1/2
- . Curcuma 🍊 3 cm rallado
- . jengibre 🌿 5 cm rallado
- . pimienta pizca 🌶️

★ con con este mix de frutas 🍊, verduras 🍈 y hierbas 🌿 : los alimentos frescos transfieren su aroma y sabor. Puedes conservar en la heladera hasta 24 horas y reutilizar ♻️ ingredientes solo que su sabor será menos intenso. **CONSULTA CON TU MÉDICO SI TOMAS MEDICAMENTOS** 💊

★ Si deseas acompañar con una guía de recetas saludables y de buenos hábitos comenzamos el próximo lunes un **PLAN DE MEJORA DE COMPOSICION CORPORAL** basado en hábitos de nutrición 🍽️ & Ejercicio 🏃. Me encantaría guiarte en el proceso en busca de **NUESTRA MEJOR VERSION**
PONE "ME SUMO"



Agua
Limon
Frutos rojos
Menta
Hielo

verigoodlife_ **JUGO ANTIOXIDANTE** 🍓🍓🍓 La combinación de frutos rojos 🍓🍓🍓 la fruta con menor índice glicémico y azúcar con la menta y el Limón 🍋 hacen de este jugo una gran opción para ese antojo dulce con un súper poder antioxidante antiage; ideal para sumar a tus tus desayunos y meriendas nutritivas, saludables y refrescantes de verano ☀️

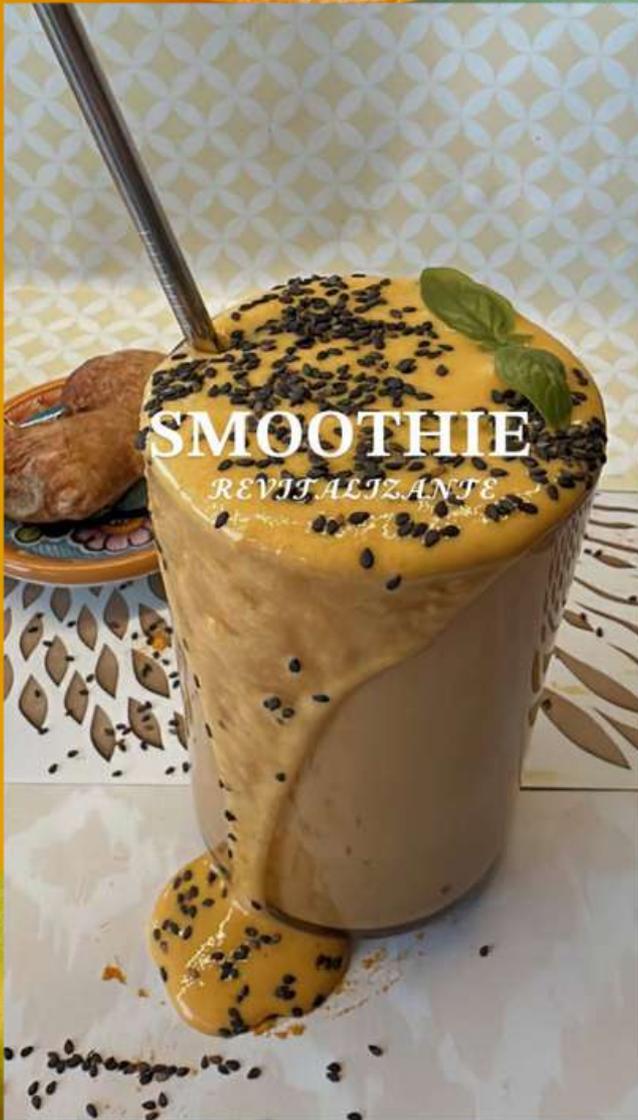
•
"OK" para recibir nuestra GUÍA de JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES NUTRITIVOS 🍷🍷🍷🍷🍷🍷

•
INGREDIENTES :

- .Agua 💧
- .Limon 🍋
- .Frutos rojos 🍓🍓🍓
- .Menta 🌿
- .Hielo 🧊

•
🍓 Procesas todo y servís 🍓🍓

5 de febrero · [Ver traducción](#)



verigoodlife_ ❤️ **SMOOTHIE REVITALIZANTE:** 🍊 🥕 : La combinación de zanahoria 🥕 y naranja 🍊 con el toque mágico de la cúrcuma 🍷 y el jengibre 🍯 hacen de este smoothie súper saciante, por el aporte de la proteína y colágeno de una gran opción para ese antojo dulce con un súper poder antioxidante antiage; ideal para tus desayunos y meriendas nutritivas y saludables 💖💛📣🌟

🌱 Es genial ya que al sumarle el **COLAGENO** : que es una forma más de aportar proteína en tus días ! el mío sabor limón 🍋 pero el que uses !!! le quedara genial, aportas vitaminas y minerales, te va a ayudar al cuidado de la piel, cabello y uñas. Y ayuda a brindar estructura y a incrementar la elasticidad normal de la piel...

“OK” para recibir nuestra GUÍA de JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES NUTRITIVOS 🥤🍷🍋🍒

🌟 **INGREDIENTES :**

- 1 NARANJA 🍊
- 1 ZANAHORIA 🥕
- 1 MEDIDA de COLAGENO 💋
- 1 🍷 CURCUMA 🍷
- 1 SCOOP DE PROTEINA SABOR VAINILLA 🍦 opcional
- 3 RODAJAS DE JENGIBRE 🍯
- 1/2 TAZA DE AGUA 💧

MACROS del Shake

.197 CALORIAS
.16 GMS PROTEINA
.18 GMS CARBOHIDRATOS
.3 GMS GRASA

🍷 PROCESAS TODO PODES SUMAR HIELO Y SERVIS 🍊 IDEAL LA FRUTA Y VERDURA FREEZADA.

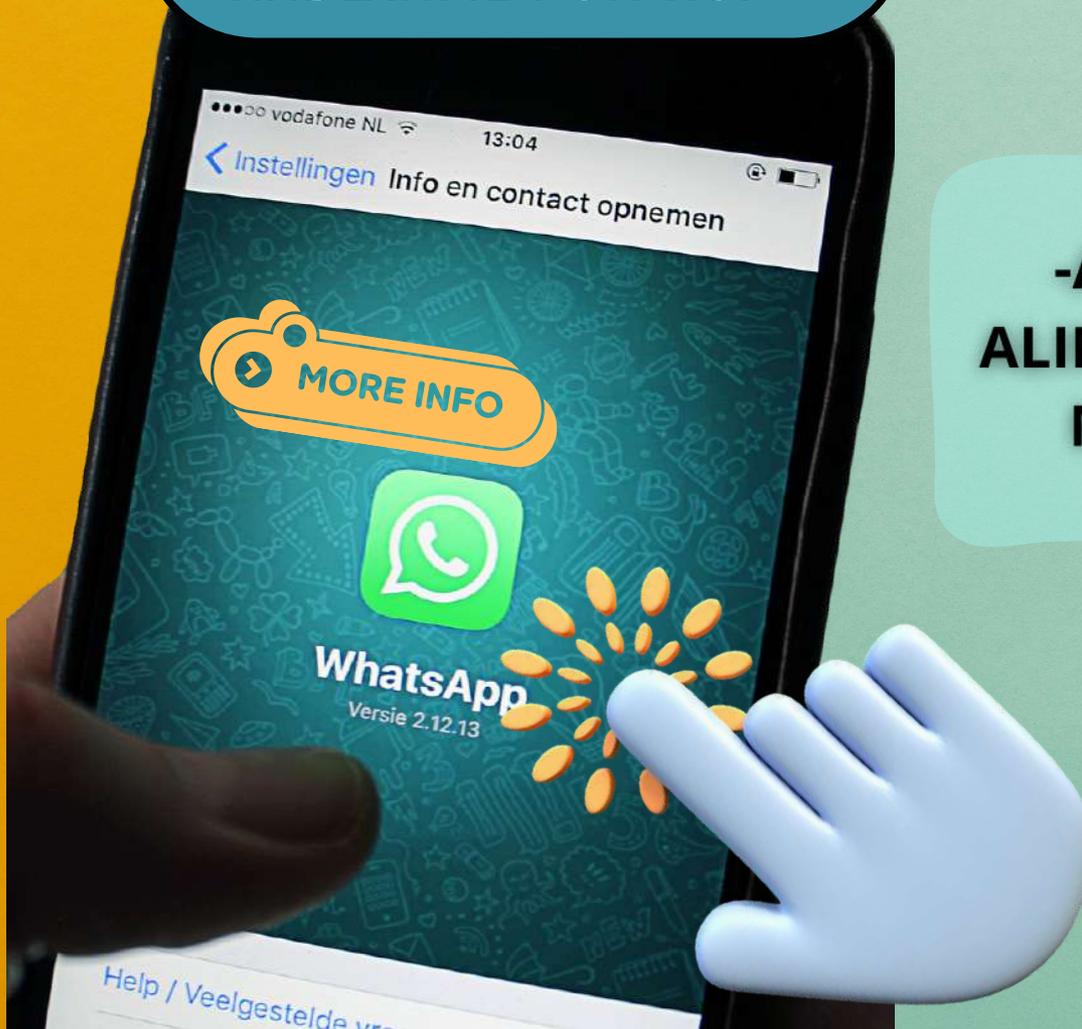


SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS DE MEJORA DE HABITOS



TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**





verigoodlife_ 🔥 **ENERGIZANTE & ANTIOXIDANTE NATURAL** : te la pasas cansado/a todo el día, con baja energía 📵 bostezando 😪 con sueño ..son señales de que no hay buena oxigenación... **LEE EXTRA TIPS. "QUIERO SMOOTHIE"** 🍷 🥗 **para mas recetaa**

Siempre buscando café ☕ o energizantes entonces este jugo es para vos! Cumple la función de encender tu metabolismo y que seas una persona llena de vida y vitalidad 🌟 🍷 🥗 adicionalmente con el consumo de sus ingredientes por su poder antioxidante retrasaras notablemente tu envejecimiento 🍷 🥗

★ **INGREDIENTES:** 1 vaso de 1/2 litro
.1/2 remolacha o betabel cruda congelada
.1 /2 taza de frutos rojos 🍷 🥗
. 1 🥄 de chía
. 1 🥄 de pasta de almendras o maní 🥜
. 1 scoop de@colageno OPCIONAL o prote tipo Whey
. 200 ml de agua 🥗 pura
Colocas todo los ingredientes en las licuadora para que no pierda fibra y servís 🍷 🥗

🍷 **TIPS :**
📍 puedes diluir el **Smoothie** en más agua 🥗 se recomienda tomarlo durante la jornada
📍 Podes sumar Colageno para aporte proteico o la proteína tipo Whey que uses y 1 🥄 de aceite de coco 🥥 grasa saludable para equilibrar los macros
📍 Recuerda acompañar con una alimentación saludable, equilibrada rica en proteínas fibras y nutrientes 🥗 🥗 🥗
📍 Comida real, menos paquetes y procesados
📍 Incluí frutas 🍷 🍷 y verduras 🥗 variadas y chequea@tus niveles de vitamina B12z

❤️ un corazón 🥰 si te gusto guarda y comparte 🔥

verigoodlife_ AGUA DIGESTIVA : PURIFICADORA 🍷 🍏



✓ **INGREDIENTES** : para 3/4 litro

- 1/4 manzana 🍏 verde
- 1/2 kiwi 🍏
- 1/4 pera 🍏
- Hojas 🌿 verdes : espinaca o kale, rucula menta
- 1/2 cda de Lino
- 1/2 Limón 🍋 su jugo
- 1 medida de Colageno el mío es de 🍷 🍏
- 1 vaso de de agua 💧 + hielo ❄️ opcional

LICUAS TODO SERVIS Y DISFRUTAS 🌿 ideal para acompañar tu DES AYUNO (cuando salgas del ayuno en el momento del día que sea) o para tus meriendas.

✓ **BENEFICIOS:**

Tiene alto poder **DIGESTIVO Y PURIFICADOR** y puede prevenir la **CONSTIPACION**: como consecuencia de malos hábitos en la alimentación, y escasa hidratación y aporte de fibra soluble e insoluble.

Este smoothie aporta también antioxidantes, fibra, polifenoles, vitaminas y minerales para dar soporte al hígado y a la detoxificación natural.

Además por su aporte de fibra y grasas saludables (chía) apoya el balance de azúcar en sangre, evitando desequilibrios en la glucemia. Y suma proteína para mejorar articulaciones y como estructura de tejidos y reparación muscular.

★ **INGREDIENTES :**

🍋 **LIMON**: El limón viene cargado con sustancias fitoquímicas que protege a las células y tejidos del cuerpo. Estas sustancias multiplican la actividad antioxidante de la vitamina C y juntos combaten los radicales libres que dañan las células. De esta manera el limón previene el envejecimiento prematuro y todo tipo de enfermedades

💧 **CHIA** : aportan fibra que nutre la microbiota, reforzando la digestión y eliminación de excesos hormonales y de toxinas.

🍷 **COLAGENO** : aporta proteína y favorece el cuidado de la piel, uñas y pelo además de ayudar a nuestras articulaciones.

🍏 🍏 🍏 **FRUTAS** y 🌿 : fuente de fibra, vitaminas, antioxidantes y minerales. El Kiwi 🍏 sobre todo favorece el tránsito intestinal.



DERROTA LA CONSTIPACION
FAVORECE TU DIGESTION
AGUA PURIFICADORA



verigooodlife_ 🍋 **GATORADE CASERA** : Libre de conservantes y aditivos, 100% natural debajo la explicación, ingredientes y paso a paso:

🍷 "QUIERO" PARA RECIBIR DE REGALO 📖 LA GUIA DE RECETAS DE JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES NUTRITIVOS 🍷 🥛 🍌 🍓 🍋 🍊 🍷

Opción más saludable por si te gusta practicar deporte y hidratarte con bebidas isotónicas.

Las bebidas isotónicas además de mantener nuestro cuerpo hidratado, también están hechas para recuperar electrolitos que son necesarios para el buen funcionamiento de los músculos. El problema es que las industrializadas contienen azúcar en demasiada cantidad, aditivos como emulsificantes, estabilizantes y colorantes sintéticos..

Así que nada mejor que hacerte algo natural, sin adición de azúcar refinada, verdad? 🤝❤️🙏

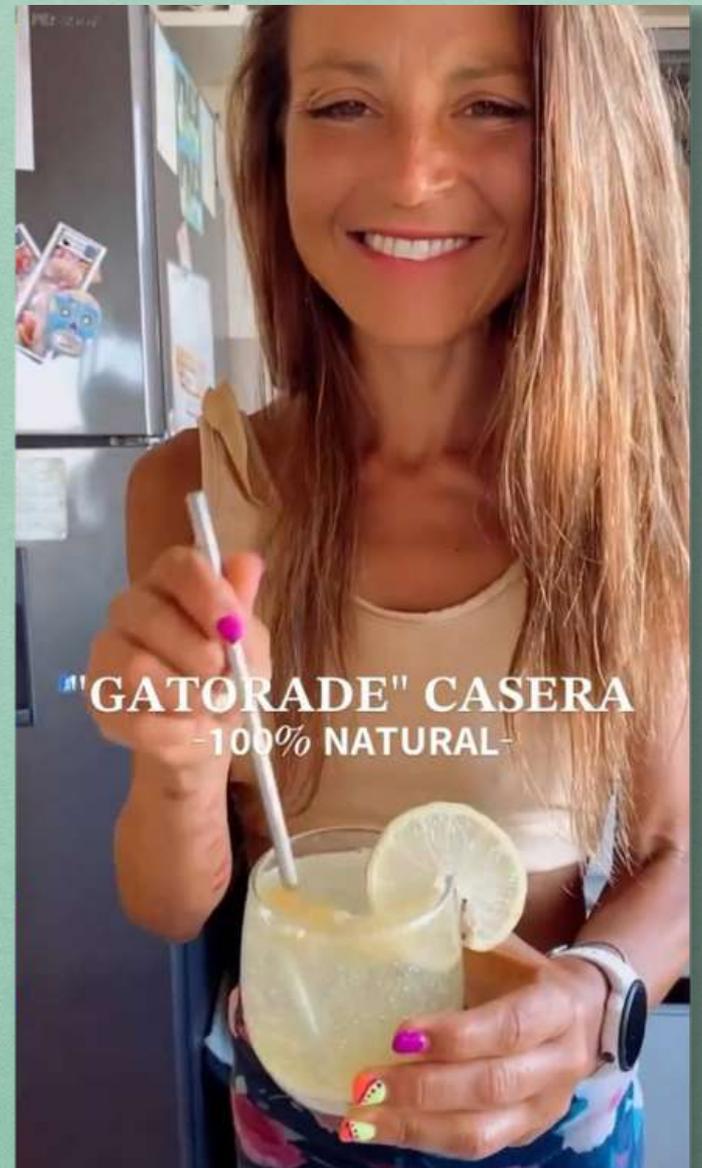
El Gatorade casero puede reponer: líquido, glucosa, sodio, yodo, potasio y otros minerales perdidos durante la ejercitación 🍷

🌟 **INGREDIENTES:**

- . 1 Lt de agua 🍷 con gas
- . 1 Limón 🍋 o lima
- . 1 naranja 🍊
- . 10 ml de Stevia líquida o 1 cda de miel 🍯
- . 1 🍴 cucharita o 5 gms de bicarbonato de sodio
- . 1/2 🍴 de sal

Al agua con gas le sumas el jugo de las frutas Limón 🍋 naranja 🍊 y puedes sumar rodajas extras. Sumas los demás ingredientes y servís para disfrutar!

Súper refrescantes para cualquier momento del día 🍋
🍷 acompañar tus comidas e hidratarte de una manera sencilla deliciosa, sin azúcar ni conservantes !



verigooodlife_ 🍷🍓 **AGUA DIGESTIVA** : Si te cuesta tomar agua en esta época del año quizás puedas buscar una opción con más sabor y muchas propiedades que además tiene el beneficio extra de :

🌟 **PURIFICARTE**

🌟 **HIDRATARTE**

🌟 **ELIMINAR LA RETENCION ...LEE EXTRA TIPS.**

"QUIERO AGUA" 🍷🍓🍋🍌🍷 para mas recetas

🌟 **INGREDIENTES:** rinde 1 vaso de 1/2 litro

.1/2 taza de frutos rojos 🍷🍓

.hojas de menta

.jugo de 1 Limón 🍋

. 300 ml de agua 🍷 pura puede ser con gas

. Hielos 🍷

. Podes sumar jengibre o Stevia al gusto

Colocas todo los ingredientes en las licuadora para que no pierda fibra y servís con hielo 🍷 o en versión caliente 🔥 tb puedes utilizarla como infusión solo entibias en vaso apto

🍷 **TIPS :**

🍷 puedes diluir el jugo en más agua 🍷 se recomienda tomarlo durante la jornada

🍷 Podes sumar Colageno para aporte proteico y 1 🍷 de aceite de coco 🍷 grasa saludable para equilibrar los macros

🍷 Recordá acompañar con una alimentación saludable, equilibrada rica en proteínas fibras y nutrientes 🍷🍋🍌🍷🍋🍌🍷 Comida real, menos paquetes y procesados

🍷 Incluí frutas 🍷🍓 y verduras 🍷 variadas y chequea@tus niveles de vitamina B12z

AGUA DIGESTIVA

-MENTA LIMON FRUTOS ROJO-





CONTRA LA INELAMACION ABDOMEN PLANO

verigoodlife_ Agua CONTRA LA INFLAMACION 🍋🥕🌟



✓ **INGREDIENTES** : para 3/4 litro

- . 1/2 remolacha cocida
- . 1 zanahoria 🥕
- . Ralladura de jengibre una pizca
- . Jugo de 1 Limón 🍋
- . 1 vaso de de agua 💧 + hielo ❄️ opcional

✓ **BENEFICIOS:**

Dale esta agua 💧🥕🍋 a tu organismo u los beneficios se notarán. Tiene alto poder antioxidante y puede prevenir la inflamación crónica; la inflamación que sufren nuestras células como consecuencia de malos hábitos en la alimentación, la contaminación del aire, productos industrializados y hasta los químicos que usamos en nuestra limpieza..

🍆 **REMOLACHA:** es un tubérculo Su combinación potente de fitonutrientes —incluyendo ácido fenólico, flavonoides y carotenoides— hace que la remolacha pueda funcionar como agente liberador de toxinas. Su gran contenido de HIERRO también ayuda a purificar nuestra sangre. Es recomendable ingerirla cruda, especialmente en jugos o en batidos para obtener mayor beneficio de sus nutrientes. Alivia ESTRESS; por su alto contenido en triptofano: aminoácido que ayuda a producir serotonina: relaja la mente. Te ayudará a sentirte con más ENERGÍA; por su combinación natural de carbohidrato, fibra, vitaminas y minerales te dará resistencia.

🥕 **ZANAHORIA** :Las zanahorias son una buena fuente de vitamina C, que sirve para proteger y desarrollar el sistema inmunológico, lo que ayuda al cuerpo a aumentar sus defensas y prevenir infecciones. En el sistema digestivo también esta verdura tiene beneficios, ya que posee una gran cantidad de fibra, lo que mejora el movimiento intestinal y dificulta la aparición de estreñimiento.

🍋 **LIMON:** El limón viene cargado con sustancias fitoquímicas que protege a las células y tejidos del cuerpo. Estas sustancias multiplican la actividad antioxidante de la vitamina C y juntos combaten los radicales libres que dañan las células. De esta manera el limón previene el envejecimiento prematuro y todo tipo de enfermedades.



✓ **INGREDIENTES :**

- 1/2 pepino 🍃 con cáscara
- 1/2 taza de piña 🍍 en cubos
- Ralladura de jengibre una pizca
- Jugo de 1 Limón 🍋
- 3/4 litro de agua 💧 + hielo 🧊

✓ **BENEFICIOS:**

Dale esta agua 💧💧💧🍋🍌🍋 a tu organismo u los beneficios se notarán. Tiene alto poder antioxidante y puede prevenir la inflamación crónica; la inflamación que sufren nuestras células como consecuencia de malos hábitos en la alimentación, la contaminación del aire, productos industrializados y hasta los químicos que usamos en nuestra limpieza diaria...

Esta inflamación nada tiene que ver con una panza inflamada (pero si es verdad que bajaremos cm si tomamos con constancia esta agua 💧) la inflamación que mencionamos es una peor ya que se perpetúa y es la causadora de enfermedades ... es ideal que no sumes azúcar a estas infusiones ya que justamente el azúcar es inflamatoria ..



🍃 **PEPINO:** Es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono. Aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C provitamina A vitamina E y, en proporciones aún menores : vitaminas del grupo B Tales como folatos B1 B2 y B3. En su piel se encuentra en pequeñas cantidades de beta caroteno. El **MAGNESIO** presente asegura buen funcionamiento intestinal mejora de la inmunidad y leve efecto laxante.

🍍 **PIÑA:** Es una fruta con propiedades antiinflamatorias que se debe a una enzima llamada bromelina por lo tanto vale la pena comer unas rodajas de la fruta cada semana en jugos, ensaladas, o batidos. también puedes encontrar la Bromelina forma de suplemento.

🍋 **LIMON:** El limón viene cargado con sustancias fitoquímicas que protege a las células y tejidos del cuerpo. Estas sustancias multiplican la actividad antioxidante de la vitamina C y juntos combaten los radicales libres que dañan las células. De esta manera el limón previene el envejecimiento prematuro y todo tipo de enfermedades.

Recorda que cada organismo es único y no en todos se logra el mismo efecto nada mejor que un plan personalizado y lograr acompañar con buenos hábitos de alimentación 🍋 y ejercicio 🏃🏻‍♀️



✓ **INGREDIENTES** : para 1/2 litro de jugo 🍹

- 1/4 de pepino 🥒
- 1/4 de zanahoria 🥕
- 1/2 taza de piña 🍍
- 1 cda 🥄 de cúrcuma 🍌
- Opcional : Stevia 🌿
- 350 ml de agua 💧 + hielo 🧊

LICUAS TODO SERVIS Y DISFRUTAS 🌱 ideal para acompañar tu **DES AYUNO** (cuando salgas del ayuno en el momento del día que sea) o para tus meriendas nutritivas

🍍 **PIÑA**: contiene bromelina que desinflama el sistema gastrointestinal.

🥒 **PEPINO** : es un excelente diurético y depurador; nos ayuda a eliminar la retención de líquidos. Contiene calcio magnesio, hierro y potasio

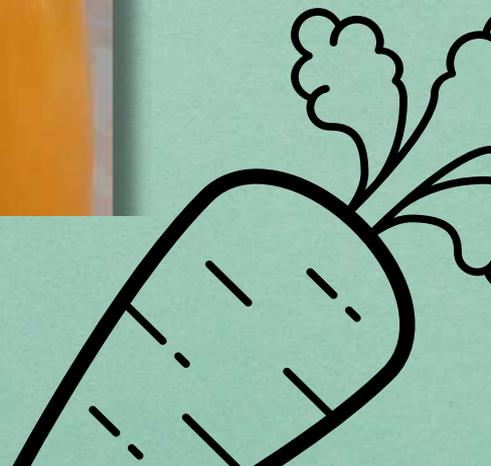
🥕 **ZANAHORIA**: protege las paredes del estómago y te permite tener mayor motilidad por medio del intestino. Ayuda a prevenir el estreñimiento, calma las molestias gástricas y el exceso de acidez.

🍌 **CURCUMA**: protege el colon y tienen propiedades para combatir parásitos. Tiene poder antiinflamatorios. Ayuda a reducir los niveles de glucosa. Protege el hígado y mejora su funcionamiento

Recorda que cada organismo es único y no en todos se logra el mismo efecto nada mejor que un plan personalizado y lograr acompañar con buenos hábitos de alimentación 🍌 y ejercicio 🏃



**CONTRA LA INFLAMACION
-Y LA RETENCION-**





AGUA REVITALIZANTE
-PIEL SANA-

verigoodlife_ AGUA REVITALIZANTE : PIEL SANA, REJUVENECIDA 🍊🥕🌿

La combinación de zanahoria 🥕 pepino 🌿 con el toque mágico de la menta 🌿 y el aloe vera sabor mango 🍌 hacen de este jugo súper refrescante de una gran opción para ese antojo dulce con un súper poder antioxidante antiage; ideal para sumar a tus tus desayunos y meriendas nutritivas, saludables y refrescantes de verano ☀️🌿

•
"OK" para recibir nuestra GUÍA de JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES NUTRITIVOS 🍷🥛🍌🥕🌿💧

Nuestro próximo programa 21 DIAS vuelta al ruedo 🎪: LUNES 6 ✓ Donde por 21 días vamos a desayunar licuados, agua purificadoras y smoothies para sanar nuestro cuerpo!!

•
INGREDIENTES :

- .Agua 💧
- .Zanahoria 🥕
- .Pepino 🌿
- .Menta 🌿
- .Aloe Vera sabor 🍌
- .Hielo 🧊

•
🥕🌿🌿 Procesas todo y servis 🌿🌿🍌





verigoodlife_ 🥥 **SMOOTHIE ANTIOXIDANTE** 🍓 La combinación de fibra y grasa saludable te dará mayor saciedad; ideal para tus desayunos y meriendas nutritivas y saludables 💕💛📣⭐

“QUIERO + SHAKES” de 💕 para recibir nuestra GUÍA de JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES NUTRITIVOS 🍷🥛🍵
🍋🍒

⭐ **INGREDIENTES :**

1 TAZA 🍓🍓🍓 **CONGELADA**

1/2 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS o COCO 🥥 **LA QUE TE GUSTE**

1cuchara CHIA

1 scoop de PROTEINA

TOPPING

1/4 TAZA DE GRANOLA SIN GLUTEN : RECETA 📌

🌿 **PROCESAS TODO EXCEPTO GRANOLA QUE VA EN LA BASE Y SERVIS** 🌿

🌿 **GRANOLA SIN TACC.** Para combinar con lo que más te guste un clásico de clásicos en casa 🏠 vos cómo la combinarías ? 😊





SMOOTHIE DE VERDES

verigoodlife_ SMOOTHIE ANTIANSIEDAD

 : te ayudara a purificarte y ayudara a acelerar tu digestión. El poder de todos los verdes fibrosos; kiwi  manzana  y espinacas  con el aloe vera lo hacen ideal para una alimentación Antiinflamatoria. La combinación de fibra y nutrientes con la proteína y chia favorecerá tu microbiota y tu transito intestinal ; ideal para tus desayunos y meriendas nutritivas y saludables    

“OK” para recibir nuestra GUÍA de JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES NUTRITIVOS    

★ INGREDIENTES :

2 KIWIS  

1/2 MANZANA 

1cuchara SEMILLAS DE CHIA

1 SCOOP DE PROTEINA SABOR VAINILLA 

15 ml 1  de ALOE VERA

1/2 TAZA DE AGUA 

MACROS del Shake

.281 CALORIAS

.21 GMS PROTEINA

.25 GMS CARBOHIDRATOS

.8 GMS GRASA

 PROCESAS TODO PODES SUMAR HIELO Y SERVIS 



JUGO DE APIO - BENEFICIOS

verigoodlife_ 🌱 **JUGO DE APIO** : incorporarlo en tu rutina cotidiana te traerá múltiples beneficios; mejorará tu piel, digestión e inflamación. Te dará muchísima energía para iniciar el día sin cafeína !

★ **PREPARACION** CORTA EL TALLO Y LAVA LAS VARAS DEL APIO PODES HACERLO CON O SIN HOJAS SE NECESITAN 1 o 2 plantas POR JUGO SEGÚN TAMAÑO.

🍹 **CON LICUADORA** : las varitas de un apio 6 a 8 varitas. Las cortas en pedazos pequeños y las licuas ahusándote con uva espátula hasta que se ligue todo. Lo filtras con colador o bolsa de leches vegetales ideal consumir en el momento.

🍹 **CON JUGUERA/** Procesa el apio solo sin nada más y tómalo recién hecho.

🌟 **EXTRA TIP** : no mezcles el apio con agua, Limón otros vegetales o frutas tampoco suplementos para que no pierdan los beneficios.

Tomalo idealmente en ayunas espera 20 a 30 minutos para comer algo. Si no puedes en la mañana durante la jornada. Se recomienda 500ml diarios pero comienza y puedes ir de manera gradual aumentando la ingesta hasta alcanzar la meta. 🌟🌟

★ **BENEFICIOS :**

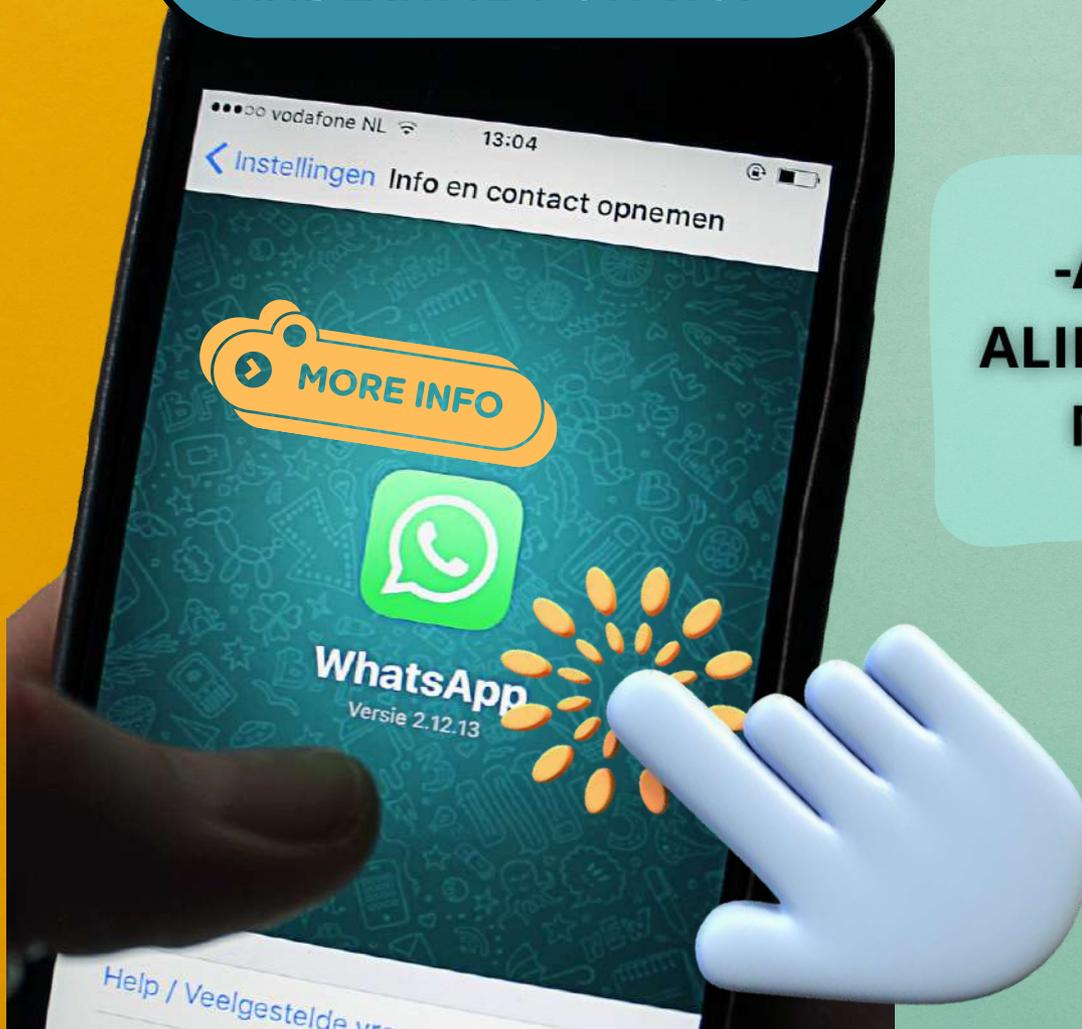
- 🌱 **AYUDA A ELIMINAR TOXINAS DEL CUEEPO**
- 🌱 **PROTEGE Y SANA EL HIGADO**
- 🌱 **CONTRA LA INFLAMACION**
- 🌱 **MEJORA ACNE**
- 🌱 **HIDRATA CELULAS**
- 🌱 **PREVIENE INFECCIONES URINARIAS**
- 🌱 **AYUDA AL BALANCE HORMONAL**
- 🌱 **BAJA AZUCAR EN SANGRE**
- 🌱 **MEJORA LA DIGESTION**
- 🌱 **ES UN DIURETICO NATURAL**
- 🌱 **PREVIENE CONSTIPACION**
- 🌱 **MEJORA ACIDEZ**
- 🌱 **GRAN FUENTE DE VITAMINAS**

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS DE MEJORA DE HABITOS



TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**





LIMONADA PURIFICADORA

verigoodlife_ 🍋 🍌 🍓 **AGUAS DEPURATIVAS :**
ayudan al cuerpo a eliminar toxinas, y es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales. Ideales en una dieta antiinflamatoria. Nos hidratamos, prevenimos la retención de líquido y sumamos fibra y nutrientes
RECETAS 🍷

🍋 🍌 🍓 **LIMONADA PURIFICANTE:**

- ✦ 1 Litro de agua 💧
- ✦ 1 limón 🍋 o lima 1/2 exprimido y 1/2 en rodajas
- ✦ 1/4 de pepino en rodajas 🍃
- ✦ 1/4 de naranja 🍊 en rodajas
- ✦ Jengibre a gusto en rodajas
- ✦ hojas de menta 🌿

Al agua 💧 le sumas jugo de limón 🍋 y el resto de los ingredientes como se muestra en el video y dejas infusionar. Podes servir con más hielo 🧊 y endulzar si lo deseas

🍋 🍓 **LIMONADA DE FRESA**

- ✦ 100 gms de fresa 🍓
- ✦ 1 litro de agua 💧
- ✦ 1 Limón 🍋 su jugo
- ✦ Stevia 15 ml opcional 🌿
- ✦ hojas de menta 🌿

Licúas las 🍓 con el jugo de limón y la Stevia opcional. Podes sumar hielo 🧊 o sino al momento de servir con menta

Súper refrescantes para cualquier momento del día 🌿
🍋 🍓 acompañar tus comidas e hidratarte de una manera sencilla deliciosa, sin azúcar ni conservantes !



LIMONADA DE FRESA Y MENTA

verigoodlife_ **CONTRA EL ESTREÑIMIENTO : LICUADO MANGO MELÓN** 🍌🍈🥤 Saludable con plus avainillado
🌟 lee el EXTRA TIP

"QUIERO 🥤" PARA RECIBIR NUESTRA GUIA DE 📖 DE RECETAS DE JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES SALUDABLES

- 🥤 **INGREDIENTES:**
- . 1 rodaja de melón 🍈
 - . 1/4 de mango 🍌
 - . 2 scoop de proteína de vainilla o yogurt 🥤 natural o griego
 - . 2 🥄 de Stevia o miel 🍯 opcional

- 🥤 **PASO A PASO :**
- . pone 200 de agua 🌊 en la licuadora
 - . Empiezo a licuar y voy sumando : frutas + proteína + Stevia o freno y sumo miel 🍯
 - . Sumo 8 cubos de hielo 🧊 grandes
 - . Continuo licuando unos cuantos minutos hasta lograr la consistencia deseada 🌀🌟🥤🍌
 - . le puedes sumar toppings como más fruta, semillas o frutos secos 🌿🍌🍌

Extra Tip : Puedes usar la fruta combinada que más te guste 🍌🍈🍌🍌 freezas la fruta ayuda un montón a lograr cremosidad !

Esta bueno saber cómo mejorarlo porque es un problema que nos afecta hasta el humor; todo esto lo aprendemos en los talleres de alimentación correcta de nuestra comunidad saludable ⚡🥤🍌 favorece 🍌❤️:

1-HIDRATACION: agua 🌊 pura y cristalina durante el día y si es en ayunas mejor. Hace un mix y me contas vaso de agua fría con un té caliente en el mismo momento.

2-SEMILLAS DE LINO Y CHIA: dos semillas muy poderosas con gran aporte de fibra, omega 3, con aminoácidos esenciales (ladrillos para la proteína) y efecto antioxidante. Puedes incluirlo en panqueques, yogures, hacer chia pudding con leche vegetal, en ensaladas o dejar en remojo 2 cdas en vaso de agua y consumir en ayunas 🌟

2-FIBRA: a partir de una alimentación que incluya comida real; muchos vegetales, fruta, semillas, frutos secos... Comer variado y equilibrado mejora nuestra salud intestinal.

YAPAS: Implementar técnicas para mejorar el ESTRESS, alguna meditación 🧘 antes de descansar cortita, tomarte tu tiempo para ir al baño en tranquilidad. Sumar actividad física a tu día a día. Come huevo 🍳 + naranja 🍊 y me contas .. 🍌🍌



CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

MANGO MELÓN 🍌🍈



✓ BENEFICIOS:

Dale este smoothie 🍷🍓🔥🥤🍌🍌 a tu organismo y los beneficios se notarán. Tiene alto poder antioxidante y puede prevenir la inflamación crónica; la inflamación que sufren nuestras células como consecuencia de malos hábitos en la alimentación, la contaminación del aire, productos industrializados y hasta los químicos que usamos en nuestra limpieza diaria...

Esta inflamación nada tiene que ver con una panza inflamada (pero si es verdad que bajaremos cm si tomamos con constancia este tipo de licuados 🍌) la inflamación que mencionamos es una peor ya que se perpetúa y es la causadora de enfermedades ... es ideal que no sumes azúcar a estas infusiones ya que justamente el azúcar es inflamatoria ..

🍌 **ARANDANOS:** Es una fruta de bajo aporte calórico y bajo índice glicémico : no eleva el azúcar en sangre al igual que todos los frutos rojos 🍓🍓🍓🍌 ideal en estilos de alimentación Keto debido a su reducido contenido en hidratos de carbono. Aporta fibra, y es un poderoso antioxidante.

🍌 **PIÑA:** Es una fruta con propiedades antiinflamatorias que se debe a una enzima llamada bromelina por lo tanto vale la pena comer unas rodajas de la fruta cada semana en jugos, ensaladas, o batidos. también puedes encontrar la Bromelina forma de suplemento.

🥛 **PROTEINA O YOGURT NATURAL:** nos aporta saciedad por más tiempo 🕒 y ayuda a preservar nuestra masa muscular además de ayudarnos a cumplir nuestro requerimiento diario proteico de manera magra, baja en calorías y deliciosa 😊



**SMOOTHIE ENERGIZANTE
SUPERPODEROSO & REVITALIZANTE**



verigoodlife_ 🍌 **LECHE DORADA** ⭐ Lee los ingredientes y paso a paso de esta bebida desinflamante y con aroma y sabor único

⭐ **FÁCIL PREPARACIÓN:** Se puede consumir Caliente o fría

⭐ **MEJORA LA DIGESTIÓN**

✓ **INGREDIENTES :**

🥥 500 ml de leche de coco 🌴 o Almendras o la leche vegetal que te guste

🍷 1 cucharada 🥄 de canela

🌿 1 rama de canela

🍋 1 cucharada 🥄 de cúrcuma

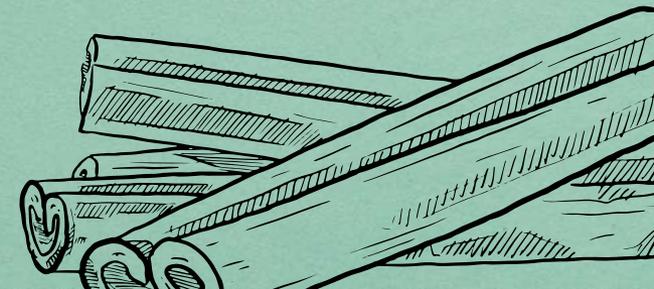
🌿 1/2 cucharada de jengibre

🌶️ 1 pizca de pimienta

✓ **PASO A PASO :**

🍲 Pone todos los ingredientes a hervir por 5 minutos **MENOS** la pimienta ... que se la agregas al apagar el fuego 🔥

Podes tomarla fría pero que hierva para aprovechar los beneficios de que la cúrcuma 🍋 🔥 🌿 se active ..





INFUSION DE HIBISCUS CONTRA LA INFLAMACION Y RETENCION

verigoodlife_ 🌺 **INFUSION CONTRA LA INFLAMACION**
🌺 Conoces la Flor de HIBISCUS o también conocida como flor de Jamaica ?

🌟 **PODEROSA ANTIOXIDANTE** 🌟 esta flor 🌺 es alta en antioxidantes y retarda el envejecimiento celular. Realmente combate el estrés oxidativo. Aliada para tu hígado y ayuda a prevenir la inflamación de bajo grado. Lee más pero antes :

🙏 **"QUIERO GUIA" PARA RECIBIR DE REGALO 📁**
NUESTRO RECETARIO DE JUGOS AGUAS Y SMOOTHIES NUTRITIVOS Y SALUDABLES 🥤 🍷 🍹



🌟 **INGREDIENTES :**

- . 1 litro de agua 🌊
- . 1/2 taza de flor de HIBISCUS 🌺 (en dietéticas se consigue es \$ económica por todo lo que rinde)
- . canela opcional
- . Jengibre
- . Limón 🍋 o lima 🍋
- . Stevia o miel 🍯 opcional

🌟 **PASO A PASO :**

- . en un litro de agua 🌊 hirviendo infusionas las flores junto con la canela y jengibre opcional por 10. 12 minutos
- . Dejas enfriar y colas
- . Podes consumir como té caliente 🔥 y diluirlo en más agua
- . hacer limonada con hielo Limón y lima y sumar unas hojitas de Menta fresca
- . Con las flores 🌺 hicimos hielitos para sumar al agua 🌊 de consumo cotidiano dándole poder antioxidante de esta simple manera

Esta infusión es un poderoso antioxidante, contiene vitamina C, y algunos minerales como hierro y calcio. Consulta a tu médico en caso de acidez o gastritis.
RECOMIENDO DILUIR EN PARTES IGUALES DE AGUA 🌊



verigoodlife_ ✨ **IMMUNITY SHOT** ✨ un BOOST EXTRA DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS

👉 ❤️ **PORQUE AYUDA AL SISTEMA INMUNE ?** Por su alta concentración de vitamina C, minerales y antioxidantes ..

⚡ **INGREDIENTES :**

- 1 pedazo de jengibre en láminas
- Jugo de 1/2 limón 🍋
- 1 cucharada 🥄 de cúrcuma ❤️
- 1 pizca de pimienta (para favorecer la absorción de la cúrcuma)
- 1 vaso de agua 💧 + hielo 🧊
- puedes sumar miel 🍯 o stevia. 🌿 me gusta así sin nada

⚡ **PASO A PASO :**

Licúas todo 🍹 y tomar en formato de shot (de uña fondo blanco 🍷) sería ideal para tomar antes de la primera comida del día o en el momento del día que se adapte con tu rutina.

⭐ **BENEFICIOS :**

- 🔪 **DIGESTIÓN:** Ayuda a aliviar digestiones pesadas, Activa el sistema digestivo, Reduce la hinchazón y náuseas
- 🔪 **SISTEMA INMUNE :** da soporte y lo mantiene fuerte en la prevención de enfermedades por su poder antioxidante
- 🔪 **REDUCE INFLAMACION Y Estrés OXIDATIVO :** a través de compuestos antiinflamatorios y antioxidantes del Limón 🍋 la cúrcuma y el jengibre
La idea es el equilibrio y balance con buenos hábitos.
CONSULTA CON TU MÉDICO SI TOMAS MEDICAMENTOS 💊



**SHOT DE ANTIOXIDANTES
- IMMUNITY BOOST -**

coffee time

verigoodlife_ ☕ **SMOOTHIE DE CAFE Arabico** 🌟
si sos amante del café ☕ esta receta de Ice Coffee es
para vos 🍋🔥 deliciosa y super proteica

★ INGREDIENTES:

1/2 BANANA CONGELADA 🍌

1 DATIL

1/2 TAZA DE CAFE ☕ SIN AZUCAR @segafredoargentina

1/2 TAZA DE LECHE DE COCO O ALMENDRAS 🥥

1 🥄 PASTA DE ALMENDRAS O MANI

1 🥄 DE TAHINI DEBAJO LA RECETA 🐜

2 🥄 DE PROTEINA DE VAINILLA o

USAR YOGURT GRIEGO O NATURAL

HIELOS 🧊 6 u 8

👉 Preparas el café ☕ y reservas el nuestro
instantáneo tostado intenso y sin azúcar de
@segafredoargentina 🔥😄 Luego pones todos los
ingredientes a la licuadora procesas y servís usamos
hielo 🧊 pero podés hacer la misma versión en caliente
🔥 y estará genial sugiero entibiar luego de licuar 🍌

★🥄☕🔥🥥

★ MACROS:

270 calorías

. 18 gms de proteína

. 36 gms carbohidratos

. 8 gms de grasa



verigoodlife_  Todas estas infusiones están hechas con **JENGIBRE** : que es un antiinflamatorio natural pero que además tiene un alto poder antioxidante. Purificadoras y poderosas para apoyar la limpieza de tus órganos filtro (hígado, riñones, intestinos,

 **INFUSION 1:**

JENGIBRE + HIBISCUS O FLOR DE JAMAICA: la flor de jamaica tiene un alto poder desintoxicante y antiinflamatoria y estimula la limpieza de los riñones
1 litro de agua + 3 cdas de flores de jamaica + Hervir el agua con el jengibre y la jamaica. Apagar y dejar reposar.

 **INFUSION 2:**

JENGIBRE + CURCUMA: antioxidante, antiinflamatoria, antibacteriano.
1 litro de agua + 5 cms de jengibre + 1 cda de cúrcuma + 1 cdita de pimienta. Hervir el agua con el jengibre. Apagar y agregar cúrcuma y pimienta y dejar reposar.

 **INFUSION 2:**

JENGIBRE + CANELA : la canela tiene efectos diuréticos, desintoxicantes y ayuda a regular glucosa en sangre. Adicional te ayuda a controlar los antojos de dulce.
1 litro de agua + 4 cdas astillas largas de canela. Hervir el agua con el jengibre y la canela. Apagar y dejar reposar.

Recuerda que estas infusiones deben estar acompañadas de una alimentación natural y libre de procesados para que puedan tener un real efecto.

DETOX DESINFLAMANTE

Jengibre +



ANTIOXIDANTE NATURAL

- Limón 🍋 1
- Menta al gusto
- Jengibre 🍵 5 cm rallado
- Arándanos 1/2 taza

ANTIINFLAMATORIO

- Pomelo 1
- Manzana 🍏 1/2 grande
- Canela 2 ramitas
- Curcuma rallado pizca 🍊
- Pizca pimienta

DEPURATIVA

- Jengibre 🍵 5 cm
- Pepino 🍆 1/2
- Limón 🍋 2
- Menta 🌿 al gusto

SALUD DEL ❤️

- Manzana 🍏 1/2
- Canela 🍂 2 ramitas
- Clavo de olor 5 o 6
- Romero 🌿 al gusto

SALUD DIGESTIVA

- Fresas 🍓 6
- Romero 2 ramas
- Lima 🍋



Aguas Infusionadas

La idea es el equilibrio y balance con buenos hábitos. **CONSULTA CON TU MÉDICO SI TOMAS MEDICAMENTOS** 💊
★ Las aguas infusionadas en frío son una buena opción para el verano y para dejar de lado los jugos y bebidas gaseosas azucarados. Son muy fáciles de preparar y puedes darle sabores deliciosos con frutas, verduras y hierbas aromáticas.

★ Si deseas acompañarlos con una guía de recetas saludables y de buenos hábitos comenzamos el próximo lunes un **PLAN DE MEJORA DE COMPOSICIÓN CORPORAL** basado en hábitos de nutrición 🍏 & Ejercicio 🏃
👉 Me encantaría guiarte en el proceso en busca de **NUESTRA MEJOR VERSION** 📄 E "ME SUMO"

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS



**TOCA LA IMAGEN
PARA HABLARME
POR WSP**

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**



[**MORE INFO**](#)

