



ELLEkrása



Nadpotraviny

Obsahují tak obrovské množství vitamínů, minerálů, enzymů, vlákniny, proteinů, antioxidantů a jiných látek, že se jim nedá říkat jinak než SUPERFOOD. Zkuste je. Budete se cítit i vypadat mnohem líp. ELLE požádala milovníky „superjídla“, aby nám prozradili své nejoblíbenější tipy.



ZDRAVÉ DRINKY

SIMONA KRAINOVÁ

CHLOROPHYLL

Objevila jsem ho na podzim. Ráno si ho dávám do teplé vody s citronem. Podle mě je ze všech zelených věcí nejchutnější. Navíc čistí krev, rozvádí v těle kyslík, vitamíny a minerály. Ale hlavně podporuje detoxikaci a hubnutí. Více na www.goodfoodstore.cz

REJUVA

Tahle směs superpotravin dodá tělu potřebnou dávku živin a zároveň ho zbavuje toxinů. Přimíchávám si ji ráno do smoothie. Když se mi nechce, tak si ji smíchám s mandlovým mlékem nebo kokosovou vodou. Více na www.rejuva.cz

ZAMBROZA

Jeden z nej antioxidantních nápojů na trhu. A navíc je moc dobrá. Dávám si ji dvakrát denně po 15ml. Je dobrá na imunitu, neutralizaci volných radikálů v těle a má vysokou dávku živin pro lepší energii a vitalitu.



Zambroza a Chlorophyll. Koukněte na www.goodfoodstore.cz. Mají tam toho mnohem víc.

@SIMONAKRAINOVA