

**JUGOS
PARA
5 DÍAS**

***Recetario
con sus beneficios***

Bedoyecta®

JUGO DE ESPINACA

Ingredientes

- 1/4 de cabeza de espinaca
- 1/4 de cabeza de col rizada
- 1/4 de manzana verde

Beneficios

- Hidrata tu cuerpo y es una fuente saludable de carbohidratos y electrolitos.
- Desintoxica y purifica tu sangre.
- Le brinda a tu cuerpo una gran cantidad de fitonutrientes, los cuales ayudan al sistema inmunológico contra las enfermedades (col rizada y espinaca).
- Proveen una gran variedad de vitaminas y minerales, así como una fuente saludable de azúcar.



JUGO DE ACELGA

Ingredientes

- 1/4 de planta de acelga
- 1/4 de pepino
- 1/4 de manzana verde

Beneficios

- Provee al cuerpo de fitonutrientes, como también una vasta variedad de microminerales. (acelga).
- Previene la deshidratación y fomenta la desintoxicación del cuerpo (pepino).
- Es una fuente saludable de azúcar (manzana).



JUGO DE PEPINO

Ingredientes

- 1/4 de pepino
- 1 tallo de apio
- 1/4 de naranja

Beneficios

- Provee una buena hidratación, sacia la sed y libera las toxinas del organismo (pepino y apio).
- Mejora la función inmunológica del cuerpo (naranja).



JUGO DE APIO

Ingredientes

- 1 tallo de apio
- 1/4 de col china
- 1/4 de pomelo

Beneficios

- Provee la mitad de la dosis de antioxidantes necesaria por día (col china).
- Fortalece el sistema inmunológico y activa el metabolismo (pomelo).
- Hidrata y sacia la sed (apio).



**TE RECOMENDAMOS CUIDAR
EN TODO MOMENTO TU ALIMENTACIÓN**

ALGUNOS TIPS SON:

- COMER CINCO VECES AL DÍA**
- NO SALTARTE NINGÚN ALIMENTO**
- MODERAR LAS CANTIDADES POR PORCIÓN**
- NO PASAR MÁS DE 4 HORAS SIN COMER ALGO**

Con la **ENERGÍA** de
Bedoyecta[®]
...vive esos momentos

viveesosmomentos.com

COMPARTE TUS ENTRENAMIENTOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

JUGO DE MENTA

Ingredientes

- 1 puñado de menta fresca
- 1/4 de col rizado
- 1/4 de pepino
- 1 tallo de apio

Beneficios

- Mejora la digestión y disminuye la inflamación interna (menta).
- Desintoxica y purifica la sangre (col rizado).
- Hidrata y sacia la sed (apio y pepino).

