



MESOFRANCE
Mesoterapia

10 JUGOS PARA ADELGAZAR

Y MEJORAR TU SALUD

MESOFRANCEMEXICO.COM

 @MESOFRANCEDN  @MESOFRANCEMEX

JUGO ALCALINO

INGREDIENTES



1 MANZANA



1 TALLO DE APIO



1 LIMÓN (JUGO)



2 CM DE JENGIBRE



3 CM DE RODAJA DE PEPINO



HIELO AL GUSTO

PREPARACIÓN

LICÚA TODOS LOS INGREDIENTES, EXCEPTO EL HIELO. VIERTE EL JUGO EN UN VASO CON EL HIELO Y DISFRUTA DE ESTE FABULOSO JUGO VERDE.



JUGO CON SÁBILA PARA ADELGAZAR

INGREDIENTES

-  ½ AGUACATE
-  1 MANZANA VERDE
-  1 LIMÓN EXPRIMIDO
-  1 PUÑADO DE PEREJIL
-  1 PUÑADO DE ESPINACAS
-  ½ VARA DE SÁBILA (SÓLO EL GEL)
-  1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CHÍA

PREPARACIÓN

PON EN LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES, LICÚA Y LISTO PARA DISFRUTAR Y DESINTOXICAR TU ORGANISMO, PERDIENDO PESO AL MISMO TIEMPO.





JUGO DE BETABEL PARA DESINTOXICAR

INGREDIENTES



1 MANZANA



2 TAZAS DE AGUA



1 BETABEL



1 PEDACITO JENGIBRE



1 ZANAHORIA

PREPARACIÓN

PON LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA, LICÚA Y YA ESTÁ LISTO PARA DISFRUTAR.





JUGO VERDE DEPURATIVO Y DIURÉTICO

INGREDIENTES



1 MANZANA EN TROZOS



1 VASO DE AGUA DE COCO



1 PUÑADO DE CILANTRO



1 PUÑADO DE PEREJIL



1 PUÑADO DE ESPINACAS

PREPARACIÓN

COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA Y LICÚA. PUEDES AGREGAR AGUA SI TE QUEDA MUY ESPESO. SE RECOMIENDA CONSUMIR DESPUÉS DEL DESAYUNO.



JUGO DE NOPAL, TORONJA Y PEPINO

INGREDIENTES



1 TORONJA



½ PEPINO



½ NOPAL

PREPARACIÓN

QUITA CÁSCARA Y SEMILLAS AL PEPINO, LIMPIA MUY BIEN EL NOPAL, PICA Y LICÚA TODOS LOS INGREDIENTES, BÉBELO SIN COLARLO. TOMA UN VASO POR LA MAÑANA CADA TRES DÍAS, DURANTE UN MES.



JUGO VERDE CON LINAZA MOLIDA



INGREDIENTES



2 CUCHARADAS DE LINAZA MOLIDA



1 TALLO DE APIO



1 TAZA DE AGUA DE COCO



1 TROZO DE PIÑA



1 TAZA DE ESPINACAS

PREPARACIÓN

MEZCLAS TODO EN LA LICUADORA POR 60 SEGUNDOS Y LISTO PARA DISFRUTAR.



JUGO ENERGIZANTE

INGREDIENTES



1 PUÑADO DE ESPINACAS



2 TAZAS DE AGUA



1 TAZA DE PIÑA EN TROZOS



½ AGUACATE



1 PEDACITO DE JENGIBRE

PREPARACIÓN

PONES LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA Y ES TODO LO QUE NECESITAS PARA DISFRUTARLO.



JUGO PARA LIMPIAR EL COLON

INGREDIENTES



1 RACIMO DE PEREJIL



2 VARAS DE APIO



1 MANZANA VERDE



1 LIMÓN



2 TAZAS DE AGUA

PREPARACIÓN

PONES TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA Y LISTO.



JUGO DIURÉTICO Y QUEMADOR DE GRASA



INGREDIENTES



1 REBANADA DE PIÑA



1 TROZO DE JENGIBRE



1 MANOJO DE PEREJIL



2 TORONJAS

PREPARACIÓN

LICÚA TODOS LOS INGREDIENTES Y BEBE UN VASO EN LAS MAÑANAS.



JUGO DIURÉTICO CON PIÑA, PEREJIL Y APIO

INGREDIENTES



1 REBANADA DE PIÑA



½ CUCHARADITA DE MIEL



1 MANOJO DE PEREJIL



1 RAMA DE APIO



1 TORONJA (JUGO)

PREPARACIÓN

LICÚA TODOS LOS INGREDIENTES Y BEBE PREFERIBLEMENTE EN LA MAÑANA.

