

Alimenta

**la teva pell amb
vitamina C!**

**Si vols tenir un cutis
impecable i gaudir
d'una bona salut, no
t'oblidis d'incorporar
aquests aliments a la
teva dieta!**



A banda del seu poder antioxidant*, els aliments rics en vitamina C* contribueixen a produir col·lagen*, a millorar l'elasticitat de la pell i a facilitar la cicatrització de les ferides.

A veure si ets capaç de trobar, a la sopa de lletres següent, deu aliments rics en aquesta vitamina.

T	A	R	O	N	J	A	Y	H	Q	B	V	X	D	V
J	B	D	V	M	X	F	M	W	E	X	Y	F	O	A
M	R	R	A	K	C	O	L	I	F	L	O	R	J	X
P	E	B	R	O	T	X	C	I	E	N	K	U	P	I
G	L	L	N	M	Q	Z	Q	F	S	W	I	V	G	U
W	W	G	L	E	F	Z	G	C	P	U	K	Q	R	D
V	J	S	F	I	I	J	W	Q	I	X	V	R	N	A
T	S	V	F	Q	M	W	F	R	N	X	A	M	C	M
E	T	A	G	U	A	O	I	S	A	I	U	O	Z	T
H	R	P	B	N	F	F	N	K	C	X	N	K	S	B
G	C	V	C	C	W	U	S	A	S	U	O	X	O	C
W	O	P	T	L	X	A	P	D	A	E	X	H	J	W
I	D	D	W	E	U	Y	A	A	Z	U	S	V	K	Q
W	W	F	Z	M	L	T	R	E	V	I	L	U	J	Z
R	A	V	E	T	V	Q	N	H	W	N	C	J	C	S



Teràpia amb suc de fruites per combatre la calor

Refrescants, nutritius, deliciosos i, a més a més, saludables!
Els suc de fruites es converteixen en l'aliat perfecte per combatre la calor i alguns dels problemes típics que s'associen a l'estiu: deshidratació, estrenyiment, mareigs, etc.



Aquí et proposem alguns còctels naturals que t'ajudaran a refrescar-te, però tu mateix pots inventar els teus propis batuts o combinats, amb les fruites, verdures o hortalisses que més t'agradin! Només es tracta de deixar volar la imaginació i experimentar amb els gustos i els sabors!

Per tenir una pell radiant:

1 poma + 2 pastanagues + 1 taronja + 1 llimona

Per combatre la fatiga i el cansament:

1/4 de cogombre + unes fulles d'enciam + 1 pera + una poma

Per refrescar-se, un San Francisco sense alcohol:

1 poma + 1 taronja + 1 préssec + 1 llimona + 3 rodanxes de pinya

Si t'agraden les bombolles:

1 taronja + 1 préssec + 1/2 llima + aigua amb gas

Per combatre les rampes musculars:

1 poma + 1 poma vermella + 1 taronja + llevat de cervesa

Per despertar passions:

1 mango + 2 fruites de la passió (maracujà) + suc de pinya



La liquadora* és l'estri ideal per extreure el suc de fruites, verdures i hortalisses, però si no en tens a casa, pots fer-ho amb la batedora, afegint-hi una mica d'aigua o suc de fruites acabat de preparar, si el trobes massa espès.