

## SUMMER AHEAD (5ος 10)

Μέσο: . . . . . ΕΤΣΙ ΑΠΛΑ

Ημ. Έκδοσης: . . . 1/5/2010 Ημ. Αποδελτίωσης: . . 21/4/2010

Σελίδα: . . . . . 49

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



1 κουταλιά μαγειρική σόδα, 2 κουταλιές νερό, προαιρετικά 2-3 μεγάλες φράουλες ή μισό ώριμο ακτινίδιο πολτοποιημένα. Απλώνουμε το μείγμα σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ αν χρειάζεται, κάνοντας μασάζ, αφήνουμε για 15' και ξεβγαίζουμε.

(για το σώμα)

Ιδανικό για να απαλλαγείτε από τα νεκρά κύτταρα και να θρεψετε το δέρμα σας.

Ανακατεύουμε ελαφρώς

1 κούπα ζάχαρη, 1/4 κούπα λάδι καρύδας, 1/2 κουταλάκι βιταμίνη E και 3 φέτες φρέσκο ανανά πολτοποιημένο, βάζουμε το μείγμα σε καθαρό βαζάκι και με τα χέρια ή με σφουγγαράκι κάνουμε απολέπιση στο σώμα.

Βάζουμε στο μπλέντερ μία μεγάλη μπανάνα σε κομματάκια, 5 φράουλες, 1/2 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού, 1-1,5 φλιτζάνι γάλα σόγιας, 2 φέτες ανανά, 1-2 κουταλιές λιναρόσπορο κομμένο και προαιρετικά 1/2 ροδάκινο ή μάνγκο. Αν θέλετε, προσθέτετε παγάκια και χτυπάτε καλά.

Βάζουμε στο μπλέντερ 1 μπάλα παγωτό βανίλια light ή παγωμένο γάλα, 1 ακτινίδιο και 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού και χτυπάμε.

Για 2-3 άτομα: Βάζουμε στο μπλέντερ 5 φλιτζάνια χυμό γκρέιπφρουτ, 3 φλιτζάνια χυμό πορτοκαλιού, 1 φλιτζάνι κρύο νερό, 4 μπανάνες παγωμένες σε ροδέλες και 12 παγωμένες φράουλες και χτυπάμε καλά.



Φροντίστε να κάθεστε σωστά είτε στον καναπέ είτε στο αυτοκίνητό σας). Θα σας βοηθήσει να κρατάτε ίσια την πλάτη και να «μακρύνετε» τη σιλουέτα σας.

Μία φορά την εβδομάδα, κάντε ένα αρωματικό μπάνιο (νερό γύρω στους 37ο). Στο πλαιοί του, προσφέρετε ένα μασάζ σε όλη την περιοχή του προσώπου, του λαιμού και του σβέρκου, κάνοντας κυκλικές κινήσεις με τα ακροδάκτυλα από το μέτωπο και προς τα πίσω μέχρι και τους ώμους.

Αν θέλετε να φτιάξετε smoothies, αλλά δεν έχετε παγάκια, μπορείτε να βάλετε φέτες μπανάνας και φράουλες ολόκληρες στην κατάψυξη και να τις χρησιμοποιήσετε απευθείας στο μπλέντερ, φτιάχνοντας τον χυμό.

Για περισσότερες φυσικές συνταγές, Μαρίνα Σεραφεϊμίδου 6937136888

υγεία ομορφιά



Από τη σειρά Spa Wisdom, ενυδατική λοσιόν, body soufflé και scrub σωματός. **The Body Shop**

Ενυδατική λοσιόν. **Environ** Tonicif minceur για αδυνατίσμα, κατάλληλη για όλες τις επιδερμίδες. **Nuxe**

Συμπλήρωμα διατροφής Detox Express, για αποξήνωση σε 7 μέρες. **Methodraine**

Express Body Kit με μαστίχα και σοκολάτα, για λιποδιάλυση σε 10 μέρες. **Mastic Spa**

Αντιηλιακή κρέμα προσώπου με γιαουρτί. **Korres** Topslim που βοηθά στην καύση του λίπους. **Oenobiol** Σειρά Αφροδίτη, ειδική για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού παχους. **Freshline**

