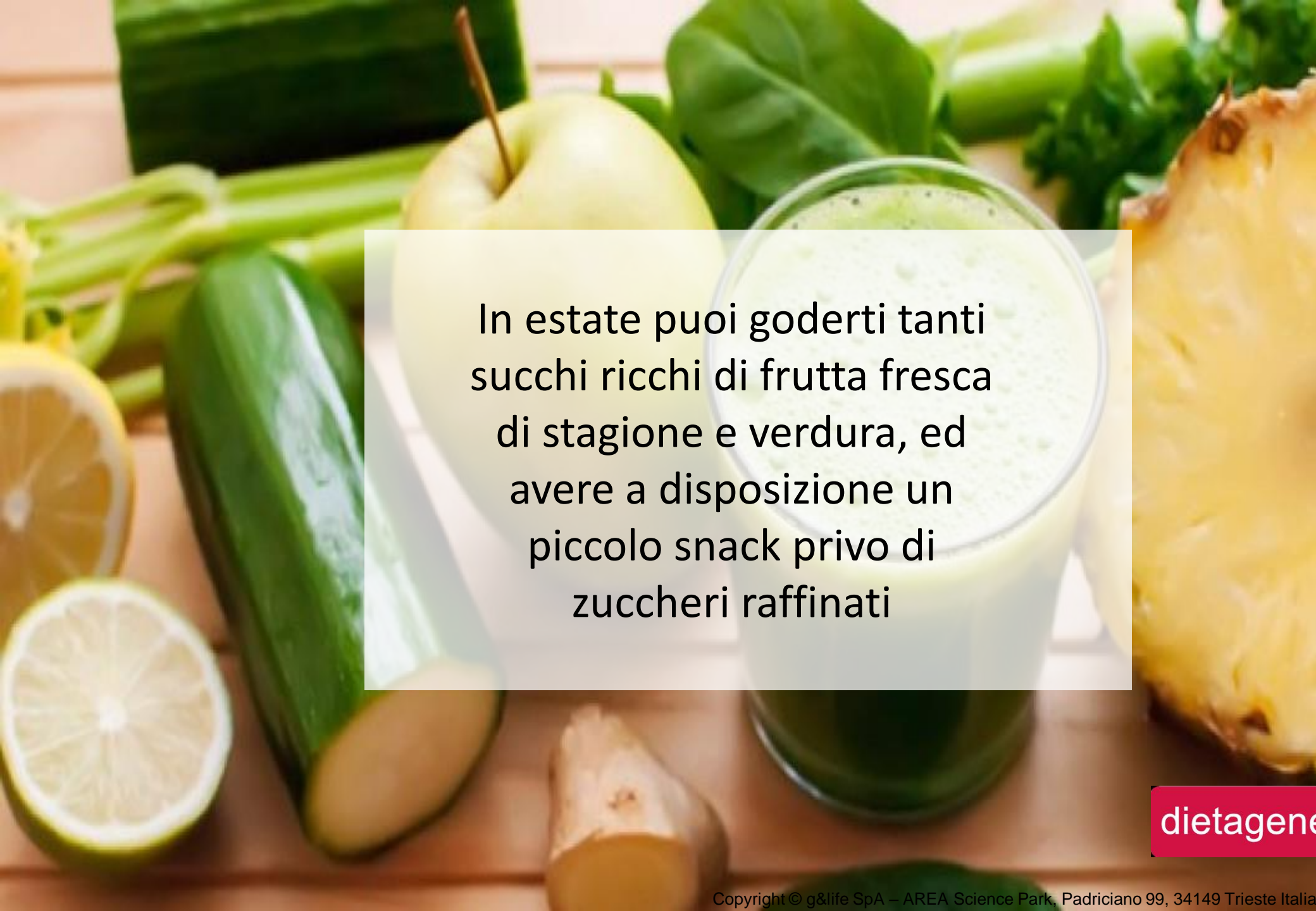




5 Super Succhi

A glass of vibrant green juice is the central focus, surrounded by fresh ingredients including a cucumber, lemon slices, ginger, and leafy greens. The scene is set on a wooden surface, suggesting a healthy and natural preparation.

In estate puoi goderti tanti
succhi ricchi di frutta fresca
di stagione e verdura, ed
avere a disposizione un
piccolo snack privo di
zuccheri raffinati

dietagene

SUCCO DEL BUONGIORNO

LIMONE,
POMPELMO,
SALE
DELL'HIMALAYA

DIFFICOLTÀ'
bassa

TEMPO
5 min.

PORZIONI
1



Il limone ottimo depurativo, il pompelmo disintossicante per il fegato e il sale dell'Himalaya efficace drenante fanno di questo succo, un'ottima bevanda per iniziare la giornata.

PREPARAZIONE

In un bicchiere mescola gli ingredienti e aggiungi dell'acqua. Una volta che hai mescolato bene, bevi la bevanda tutta in una volta.

INGREDIENTI

Limone succo	1
Pompelmo succo	1
Sale dell'Himalaya	qb



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

SUCCO DRENANTE

MELONE,
PERA,
BACCHE DI GOJI
SEMI DI CHIA

DIFFICOLTÀ'
bassa

TEMPO
5 min.

PORZIONI
1



L'unione dei semi di Chia, ricchi in omega 3 e Sali minerali che ripuliscono l'intestino, con il potere drenante del melone e la pera, potrai sistemolare il tuo sistema linfatico in maniera efficace e la ritenzione sarà solo un ricordo.

PREPARAZIONE

In un becker frulla la frutta aggiungi dell'acqua eventualmente, i semi di Chia e le bacche . Una volta che hai mescolato bene, bevi la bevanda tutta in una volta.

INGREDIENTI

Melone	2 fette
Pera	1
Semi di Chia	1 cucchiaino da minestra
Bacche di Goji	1 cucchiaino da minestra



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

dietagenetica.it 

SUCCO TONICO

SUCCO DI LIMONE,
SUCCO D'AGAVE,
PEPERONCINO DI
CAYENNA

DIFFICOLTA'
bassa

TEMPO
5 min.

PORZIONI
1



Gli ingredienti presenti in questa bevanda : il succo d'agave miscelato con il limone e il potente peperoncino di cayenna conferiscono a questa bevanda proprietà energetiche, disintossicanti e termogeniche.

PREPARAZIONE

In una bottiglia mescola un cucchiaio di succo d'agave, con il succo di mezzo limone, un pizzico di peperoncino di Cayenna e aggiungi dell'acqua. Bevilo durante la mattinata o il pomeriggio

INGREDIENTI

Succo di Agave	1 cucchiaio da minestra
Mezzo limone	
Acqua	1L
Peperoncino di Cayenna	1 cucchiaio da minestra



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrizionista g&life

dietagenetica.it 

SUCCO ANTIAGE

MELA,
BARBABIETOLA,
LIMONE
CETRIOLO
BACCHE DI ACAJ

DIFFICOLTA'
bassa

TEMPO
5 min.

PORZIONI
1



La barbabietola ricca di vitamina A, ferro, proprietà antiossidanti e minerali sostiene il sistema immunitario. I polifenoli delle bacche di Acaj migliorano la microcircolazione sottocutanea, migliorando l'ossigenazione della pelle.

PREPARAZIONE

Passa le mele e le verdure al frullatore, aggiungendo il mezzo bicchiere d'acqua per far sì che il succo si omogeneo e non troppo denso. Aggiungi anche il succo di mezzo limone per potenziare le sue proprietà. Una volta pronto come tocco finale aggiungi le bacche di acaj.

INGREDIENTI

Barbabietole già cotte	2
Mezzo limone	
Acqua	1L
Cetriolo	1
Bacche di Acaj	



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrizionista g&life

dietagenetica.it 

SUCCO DIGESTIVO

ANANAS,
CAROTA,
ZENZERO
PAPAYA

DIFFICOLTA'
bassa

TEMPO
5 min.

PORZIONI
1



Grazie alla bromelina dell'ananas e la pepsina della papaya, unite alle proprietà dello zenzero conferiscono a questo succo delle ottime proprietà digestive

PREPARAZIONE

Passa gli ingredienti al frullatore, aggiungendo il mezzo bicchiere d'acqua per far sì che il succo sia omogeneo. Una volta pronto bevilo.

INGREDIENTI

Ananas	mezzo
Carote	2
Acqua	Mezzo litro
Papaya	mezza
Zenzero in polvere	1 pizzico



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

dietagenetica.it 

Combinare le ricette detox con un piano nutrizionale personalizzato

Le ricette detox sono un valido aiuto: tuttavia se inserite in uno stile di vita non equilibrato, il loro effetto non è ottimale.

Ciascuno di noi infatti ha delle caratteristiche specifiche che regolano il modo in cui vengono metabolizzati i nutrienti. Oggi, [grazie all'analisi genetica](#), è persino possibile personalizzare il piano nutrizionale al proprio DNA, al proprio gusto e ottimizzare i risultati che si possono ottenere.

E' complicato?

No: i nostri ricercatori hanno messo a punto un metodo brevettato, che comprende professionisti esperti in modo da poter fare tutto da casa senza essere mai soli.

Il metodo si chiama DNASlim e comprende sempre [3 mesi di supporto di un professionista della nutrizione dedicato.](#)

dietagenetica.it 