

CONTRE LA GUEULE DE BOIS

2-3 VERRES

1 orange

½ petit ananas

½ petit melon

1 kiwi

½ citron vert avec la peau

½ concombre

6 glaçons

PRÉPARATION

PELEZ L'ORANGE EN CONSERVANT LE PLUS POSSIBLE DE PEAU BLANCHE. IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'ÉPLUCHER L'ANANAS SI VOUS AVEZ UNE BONNE CENTRIFUGEUSE. PASSEZ LE TOUT DANS LA CENTRIFUGEUSE ET VERSEZ LE JUS DANS UN VERRE CONTENANT DES GLAÇONS.

POUR ÉVITER LES LENDEMAINS DE FÊTE DIFFICILES, LE MIEUX EST DE CONTRÔLER VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE BOIRE BEAUCOUP D'EAU. POUR CHAQUE VERRE D'ALCOOL QUE VOUS ABSORBEZ, IL EST BON DE BOIRE LA MÊME QUANTITÉ D'EAU. LE PLUS SOUVENT, LES MAUX DE TÊTE SONT DUS À UN PHÉNOMÈNE DE DÉSHYDRATATION LIÉ À L'ABSORPTION EXCESSIVE D'ALCOOL ET AU MANQUE D'EAU. BOIRE UN DEMI-LITRE D'EAU AU COUCHER PEUT FAIRE UNE GRANDE DIFFÉRENCE SUR LA QUALITÉ DU RÉVEIL LE JOUR SUIVANT.

CE JUS CONTIENT DU MELON ULTRA-HYDRATANT, DU KIWI RICHE EN VITAMINES A ET C, DE L'ORANGE ET DE L'ANANAS QUI APPORTENT À L'ORGANISME VITAMINES, MINÉRAUX ET L'EAU DONT IL A BESOIN LE LENDEMAIN.

