



มาเริ่มต้นลดน้ำหนัก ยกกระดับพลังงาน ชำระจิตใจ
และฟื้นฟูสุขภาพโดยรวมของคุณกันเถอะ

ล้างสารพิษด้วย กรีนสมูทตี้



ถ้าการซื้อสมูทตี้จากร้านใกล้บ้านเป็นวิธีเดียวที่คุณสะดวก คุณใช้เงินอย่างคุ้มค่าแล้วล่ะ แต่สิ่งที่คุณต้องระวังให้มากคือคุณควรตรวจสอบส่วนผสมให้ละเอียด เพราะส่วนผสมที่ดูอสังการ บอกจำนวนผลไม้สดที่ใช้ นั้นไม่ได้หมายความว่าสมูทตี้จะไม่ท่วมไปด้วยน้ำตาล หรือสารเติมแต่งและอื่นๆ ลองศึกษาสักดูสักนิด



ลองปั่นสูตรผสมสมูทตี้ เพื่อช่วยย่อยอาหาร

ทำไมเราควรดื่มสมูทตี้เพื่อช่วยระบบย่อยอาหาร สมูทตี้มีประโยชน์แน่นอน หากใครที่มีปัญหาเรื่องระบบย่อยอาหารลุกลามจนเกิดอาการกรดไหลย้อน ฯลฯ สมูทตี้จะเป็นตัวช่วยที่ดีต่อสุขภาพโดยรวมของคุณ

สารอาหารที่คุณจะได้รับเมื่อคุณดื่มสมูทตี้ ระบบย่อยของคุณจะดูดซึมและร่างกายสามารถใช้สารอาหารได้ทันที แต่น่าเสียดาย หลายคนมีระบบย่อยอาหารไม่ดีและยังต่อสู้กับอาการนี้อยู่

ยิ่งคุณเครียดมากเท่าไร ก็ยิ่งเร่งอาการป่วยเหล่านี้ให้มากขึ้น

เพราะความเครียดจะไปสกัดกั้นการย่อย ความเครียดทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย และเป็นการทำงานที่สำคัญมากต่อความอยู่รอดของเรา ดังนั้น คุณจะสู้หรือจะถอย

สิ่งเหล่านี้รวมถึงกล้ามเนื้อ ระบบสมองและประสาทสัมผัส – แต่ในระบบย่อยอาหารหรือระบบภูมิคุ้มกัน

ร่างกายของเราต้องการองค์ประกอบพิเศษในอาหารมากขึ้น เพื่อให้สามารถระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างดี และพวกเราหลายคนขาดสิ่งสำคัญเหล่านี้

อย่างเช่น ในผลไม้มีเอนไซม์ธรรมชาติที่ช่วยระบบย่อยอาหารของเรา

ตัวอย่างที่เรารู้จักดีอีกหนึ่ง คืออย่างในสับปะรดซึ่งมีบรอมีเลน (ซึ่งก็ดีสำหรับฟันของคุณด้วย!)

และอย่างในอาหารหมัก ผักสด และอาหารอย่างอื่น เช่น โยเกิร์ต ซึ่งมีประโยชน์ต่อเรา เพราะอาหารเหล่านี้มีสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “แบคทีเรียที่เป็นมิตร” ต่อร่างกายอาศัยอยู่

ที่เรียกว่า “แบคทีเรียที่เป็นมิตร” เพราะพวกมันมีบทบาทที่ดีกับร่างกาย

รวมถึงความสามารถในการสร้างสารอาหารที่สำคัญมากและยังช่วยให้เราสร้างเอนไซม์ย่อยอาหาร

หากคิดว่าคุณต้องการความช่วยเหลือเล็กน้อยเพื่อระบบย่อยอาหาร ลองทำสมูทตี้ที่มีส่วนผสมต่าง ตามด้านล่างนี้ ทั้งหมดมีประโยชน์อย่างมากต่อการย่อยอาหาร

- ✓ สับปะรด
- ✓ แดงโม
- ✓ เมล่อน
- ✓ มะละกอ
- ✓ แดงฮามี
- ✓ ส้ม
- ✓ ส้มเขียวหวาน
- ✓ ฝรั่ง
- ✓ มะม่วง
- ✓ กะหล่ำ
- ✓ ฮวยฉิว
- ✓ มะเขือเทศ
- ✓ ผักขม
- ✓ กะหล่ำปลี
- ✓ พริกทอง
- ✓ องุ่น
- ✓ อ้อย
- ✓ กรรพฝรั่ง
- ✓ แคตนิป
- ✓ โพรไบโอติกส์ อย่างที่มีในโยเกิร์ตและอาหารหมัก
- ✓ สไปรูลิน่าผง ตรา สไปรู4

ถึงตอนนี้ เราขอแนะนำส่วนผสมที่ดีมากๆ แก่คุณ ผลไม้และผักเหล่านี้เป็นตัวเลือกชั้นเยี่ยมสำหรับทำกรีนสมูทตี้ ซึ่งลดปริมาณน้ำตาลแต่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์อื่นๆ มากมาย