



Toma jugo verde **EN LAS MAÑANAS.**

Uno de los hábitos más poderosos que puedes empezar a implementar es **tomar jugo verde en ayunas**. Este pequeño cambio ayuda a tu cuerpo a **activar la digestión, nutrirse y empezar el día con energía**.

La receta es muy sencilla, pero quiero darte un tip que hará todo más fácil en la mañana: **deja todo listo desde la noche anterior**.

★ PASO 1

Lava, desinfecta y pica todos los ingredientes:
Espinaca, apio, jengibre (sin cáscara) y limón (sin cáscara).

★ PASO 2

Guárdalos en un recipiente **dentro del refrigerador**.

★ PASO 3

Cuando te levantes solo tendrás que colocarlos en la licuadora o extractor, **servir y disfrutar** ese momento donde sientes que estás nutriendo tu cuerpo.

*Pequeños hábitos preparados con
anticipación se convierten en*
★ **HÁBITOS QUE SÍ CUMPLIMOS** ★