

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

SPORTSELEKSIR



DAG 6 på 7 Dages Sundhedsboost

Denne balancerede sag er ikke kun designet til at få dit mundvand til at løbe, men også til at nære dine mange millioner celler med mineraler, vitaminer og væske.

Er du til mere intensiv træning som crossfitt eller er du en ivrig løber, vil denne meget basiske juice hjælpe med til at neutralisere den syre, som opbygges i musklerne under din træning. Når man er aktiv og bevæger sig meget, mister man nemlig mineraler som natrium og kalium, der bl.a. står for at opretholde en sund væskebalance i din krop. Det er her bladselleri og agurk kommer ind i billedet.

Bestemt et frisk og lækende alternativ til en kold bajer med træningskammeraterne.

Ingredienser:

- 1 æble
- 1/3 økologisk citron med skræl
- 3 stilke bladselleri
- 1 agurk
- Is og 1 spsk kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Rengør og pres alle ingredienserne i en juicemaskine og tilsæt evt. en god kvalitetsolie og isterninger for at køle.