

# Πράσινη Ενέργεια

Όπως πολλοί γνωρίζετε το πάθος μου είναι να βοηθώ ανθρώπους στο να καταλάβουν πως με απλές αλλαγές στην διατροφή και τον τρόπο ζωής μπορούν να πολλαπλασιάσουν τα επίπεδα ενεργείας που νιώθουν και να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση. Ένα από αυτά που πάντα συστήνω είναι η αύξηση της κατανάλωσης ωμών πράσινων λαχανικών. Αν θες από σήμερα να κάνεις κάτι, σου προτείνω μία φορά τη μέρα να πίνεις ένα σούπερ πράσινο χυμό.



Βάζεις στο μπλέντερ μία χούφτα φρέσκα φύλα σπανάκι, 1 χούφτα μαϊντανό, μία χούφτα άνηθο, ένα ποτήρι νερό και ένα φρούτο, που μπορεί να είναι μήλο, μπανάνα, ώριμο αχλάδι, ώριμο λωτό, ροδάκινο, φράουλες ή ότι άλλο έχει η εποχή. Μη βιάζεσαι να πεις ότι δε σου αρέσει. Αρέσει στο σώμα σου!! Και αν σου γίνει συνήθεια, θα εθιστείς τόσο πολύ στα οφέλη που σου δίνει που δε θα μπορείς να κάνεις χωρίς το μαγικό σου χυμό. Μπορεί να πεις ότι δεν είναι το πιο νόστιμο που έφαγες ποτέ αλλά ο σκοπός μου δεν είναι απλά να σε βάλω να πεις κάτι νόστιμο αλλά κάτι που σου προσφέρει πολλά περισσότερα οφέλη από απλά την εφήμερη απόλαυση της στιγμής.

Πάντως, ο συγκεκριμένος χυμός είναι ωραίος επειδή έχει το φρούτο και γίνεται γλυκός. Προσωπικά το κάνω κάθε πρωί μετά την πρωινή μου γυμναστική. Είναι ένας απλός και νόστιμος τρόπος για να καταναλώσω τις πρασινάδες μου. Την προηγούμενη εβδομάδα έκανα με Μάνγκο! Διαβάστε εδώ: [Πράσινος Χυμός Μάνγκο](#)