

100%
NATUREL
SANS SUCRE
AJOUTÉ

Recette SMOOTHIE DÉTOX SOPK

DÉLICIEUX • BRÛLE GRAISSE • QUI FAIT MAIGRIR

Ton allié minceur & équilibre hormonal ! ❤️

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)



1/2 TASSE D'ANANAS

Riche en bromélaïne, aide à brûler les graisses et réduit les ballonnements.



1/2 CONCOMBRE

Hydratant, détoxifiant et faible en calories.



1 POIGNÉE D'ÉPINARDS

Riches en fibres et en fer, aide à réguler l'insuline.



1/2 POMME VERTE

Riche en fibres et antioxydants, favorise la satiété.



LE JUS D'1/2 CITRON

Stimule la digestion, détoxifie le foie et booste le métabolisme.



1 PETIT MORCEAU DE GINGEMBRE

Anti-inflammatoire, stimule la combustion des graisses.



1 C.À.C GRAINES DE CHIA

Riches en oméga-3 et fibres, rassiantes et bonnes pour l'équilibre hormonal.



200 ML D'EAU DE COCO

Hydratante, reminéralisante et faible en calories.

Détoxifie ❤️
Équilibre
Affine
Énergie



BRÛLE LES GRAISSES
NATURELLEMENT !

PRÉPARATION



1 Mettez tous les ingrédients dans un blender.



2 Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.



3 Dégustez immédiatement bien frais pour un effet maximum !

BIENFAITS POUR LES FEMMES SOPK



AIDE À PERDRE
DU POIDS



RÉGULE L'INSULINE
ET LES HORMONES



AMÉLIORE LA
DIGESTION



DÉTOXIFIE
LE CORPS



BRÛLE LES GRAISSES
NATURELLEMENT



BOOSTE L'ÉNERGIE
ET LA VITALITÉ



ASTUCE

Associez ce smoothie à une alimentation saine et de l'activité physique régulière pour de meilleurs résultats !



Prends soin de toi,
ton corps te le rendra ! ❤️

À CONSOMMER

Le matin à jeun ou en collation pour un effet optimal. ❤️



100% NATUREL
SANS SUCRE AJOUTÉ

Recette SMOOTHIE DÉTOX SOPK

FAIBLE EN CALORIES
RICHE EN NUTRIMENTS

DÉLICIEUX • BRÛLE GRAISSE • QUI FAIT MAIGRIR

Ton allié minceur & équilibre hormonal !



Détoxifie
Équilibre
Affine
Énergie



BRÛLE LES GRAISSES
NATURELLEMENT !

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)



1/2 FRUIT DU DRAGON
Riche en antioxydants, aide à brûler les graisses et favorise la digestion.



1/2 BANANE
Énergie naturelle, rassasiante et source de potassium.



1/2 TASSE DE MYRTILLES
Faibles en calories, boostent le métabolisme et réduisent l'inflammation.



1 POIGNÉE D'ÉPINARDS
Détoxifie le corps, riche en fer et aide à réguler l'insuline.



1 C.À.C GRAINES DE CHIA
Riche en oméga-3 et fibres, prolonge la satiété et équilibre les hormones.



1 C.À.C GINGEMBRE FRAIS
Anti-inflammatoire, stimule la digestion et la combustion des graisses.



LE JUS D'1/2 CITRON
Détoxifie le foie, booste le métabolisme et draine.



200 ML D'EAU DE COCO
Hydratante, reminéralisante et faible en calories.

PRÉPARATION



1 Mettez tous les ingrédients dans un blender.



2 Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.



3 Dégustez immédiatement bien frais pour un effet maximum !

BIENFAITS POUR LES FEMMES SOPK



AIDE À PERDRE
DU POIDS



RÉGULE L'INSULINE
ET LES HORMONES



RÉDUIT LES
BALLONNEMENTS



DÉTOXIFIE
LE CORPS



AFFINE LA TAILLE
NATURELLEMENT



BOOSTE L'ÉNERGIE
ET LA VITALITÉ



ASTUCE

Associez ce smoothie à une alimentation saine et à une activité physique régulière pour des résultats durables !



Prends soin de toi,
ton corps te le rendra !

À CONSOMMER

Le matin à jeun ou en collation pour un effet optimal.



Recette SMOOTHIE DÉTOX SOPK

DÉLICIEUX • BRÛLE GRAISSE • QUI FAIT MAIGRIR

Ton allié minceur & équilibre hormonal !

100%
NATUREL
SANS SUCRE
AJOUTÉ



Détoxifie
Équilibre
Affine
Énergie

BRÛLE LES GRAISSES
NATURELLEMENT !

PRÉPARATION



1

Mettez tous les ingrédients dans un blender.



2

Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.



3

Dégustez immédiatement bien frais pour un effet maximum !

BIENFAITS POUR LES FEMMES SOPK



AIDE À PERDRE
DU POIDS



RÉGULE L'INSULINE
ET LES HORMONES



AMÉLIORE LA
DIGESTION



DÉTOXIFIE
LE CORPS



BRÛLE LES GRAISSES
NATURELLEMENT



BOOSTE L'ÉNERGIE
ET LA VITALITÉ



ASTUCE

Associez ce smoothie à une alimentation saine, du sport et une bonne hydratation pour des résultats durables !

Prends soin de toi,
ton corps te le rendra !



À CONSOMMER

le matin à jeun ou en collation pour un effet optimal.



1/2 MANGUE

Riche en vitamines, antioxydante et aide à brûler les graisses.



1/2 ANANAS

Riche en bromélaïne, réduit les ballonnements et favorise la digestion.



1 KIWI

Source de fibres et de vitamine C, booste le métabolisme.



1 POIGNÉE D'ÉPINARDS

Détoxifie le corps et aide à réguler l'insuline.



1 C.À.C GRAINES DE CHIA

Riches en oméga-3 et fibres, rassiantes et bonnes pour l'équilibre hormonal.



1 PETIT MORCEAU DE GINGEMBRE

Anti-inflammatoire et stimule la combustion des graisses.



LE JUS D'1/2 CITRON VERT

Détoxifie le foie et booste le métabolisme.



200 ML DE LAIT DE COCO (SANS SUCRE)

Hydratant, rassiant et apporte une touche onctueuse.



RECETTE SMOOTHIE DÉTOX SOPK

Délicieux • Brûle Graisse • Qui fait Maigrir

TON ALLIÉ MINCEUR & ÉQUILIBRE HORMONAL !

100%
NATUREL

SANS SUCRE
AJOUTÉ

INGRÉDIENTS



1/2 ANANAS

- ♥ Riche en bromélaïne, aide à brûler les graisses et réduit les ballonnements.



1/2 CONCOMBRE

- ♥ Hydratant, détoxifiant et faible en calories.



1 POIGNÉE D'ÉPINARDS

- ♥ Riche en fibres et en fer, aide à réguler l'insuline.



1/2 CITRON VERT

- ♥ Stimule la digestion, détoxifie le foie et booste le métabolisme.



1 PETIT MORCEAU DE GINGEMBRE

- ♥ Anti-inflammatoire, active la combustion des graisses.



1 C.À.C GRAINES DE CHIA

- ♥ Riches en oméga-3 et fibres, rassiantes et bonnes pour l'équilibre hormonal.



200 ML D'EAU DE COCO

- ♥ Hydratante, reminéralisante et faible en calories.

♥
Détoxifie
Équilibre
Affine
Énergie



BRÛLE LES GRAISSES
NATURELLEMENT !



PRÉPARATION

- ♥ Mettez tous les ingrédients dans un blender.
- ♥ Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- ♥ Dégustez immédiatement bien frais !

BIENFAITS POUR LES FEMMES SOPK



Aide à perdre
du poids



Régule l'insuline
et les hormones



Réduit les
ballonnements



Détoxifie
le corps



Booste l'énergie
naturellement

CONSEIL

À consommer le matin à jeun ou en collation pour des résultats optimaux.

Associez à une alimentation saine et de l'activité physique régulière.