
CAFFE'

IL CAFFE' STIMOLA LA SECREZIONE GASTRICA E BILIARE. HA EFFETTO TONICO E STIMOLATORIO SULLA FUNZIONALITA' CARDIACA E NERVOSA, FAVORISCE IL DIMAGRIMENTO.
PER LA PELLE E' UN RIMEDIO EFFICACE PER COMBATTERE LA CELLULITE IN QUANTO FAVORISCE LA MICROCIRCOLAZIONE RIDUCENDO LA RITENZIONE IDRICA.

RICETTA 3

BAVARESE AL CAFFÈ

INGREDIENTI

(8 PERSONE)

- 250 G PANNA FRESCA
- 50 G DI ZUCCHERO SEMOLATO
- 50 G DI CAFFÈ SOLUBILE
- 3 FOGLI DI COLLA DI PESCE
- CACAO AMARO IN POLVERE

PROCEDIMENTO

- PORTA A BOLLIRE LA PANNA FRESCA
- METTI A BAGNO IN H₂O FREDDA I FOGLI DI COLLA DI PESCE
- UNISCI LA PANNA AL CAFFÈ SOLUBILE E ALLO ZUCCHERO
- MESCOLA ED AGGIUNGI LA GELATINA STRIZZATA
- VERSA NELLE CIOTOLINE
- RIPONI IN FRIGORIFERO
- SPOLVERA CON CACAO PRIMA DI SERVIRE

OCCORRENTE

- 1 CIOTOLA
- 1 PENTOLINO
- 1 CUCCHIAIO GRANDE
- 8 CIOTOLINE

BENEFICI E CONSIGLI

PUOI SERVIRE LA BAVARESE CON FRUTTA FRESCA E PANNA MONTATA.

SE NON GRADISCI IL CAFFÈ, PUOI FARE LA MEDESIMA RICETTA SOSTITUENDOLO CON 140 G DI PUREA DI FRUTTA A SCELTA (LAMPONI, FRAGOLE), DIMINUENDO LA QUANTITÀ DI ZUCCHERO SEMOLATO A 30 G.

RICETTA 4

SCRUB CORPO ANTICELLULITE AL CAFFÈ'

INGREDIENTI

- 4 CUCCHIAI DI FONDI DI CAFFÈ
- 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA O ALTRO OLIO VEGETALE A SCELTA
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO DI CANNA
- 1 CUCCHIAIO DI SALE FINO POSSIBILMENTE INTEGRALE
- 3 GOCCE DI OLIO ESSENZIALE DI ARANCIO DOLCE
- 3 GOCCE DI OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO

PROCEDIMENTO

- IN UN RECIPIENTE DISINFETTATO CON ALCOOL MESCOLA TUTTI GLI INGREDIENTI
- REGOLA OLIO E POLVERI FINO AD OTTENERE UNA CONSISTENZA GRANULOSA
- IN DOCCIA, CON PELLE LEGGERMENTE UMIDA, APPLICA IL PRODOTTO CON MOVIMENTI CIRCOLARI DAL BASSO VERSO L'ALTO
- INSISTI SU COSCE, GLUTEI E ADDOME
- TIENI IN POSA PER 3 MINUTI
- RISCIAQUA

OCCORRENTE

- 1 CIOTOLA
- 1 BARATTOLO
- 1 CUCCHIAIO GRANDE
- 1 CUCCHIAINO
- ALCOOL

BENEFICI E CONSIGLI

IL MIX DI INGREDIENTI HA UN EFFETTO LEVIGANTE E MODELLANTE. LA CAFFEINA E GLI ANTIOSSIDANTI PRESENTI NEL CAFFÈ COSTITUISCONO UN RIMEDIO EFFICACE PER COMBATTERE LA CELLULITE, FAVORENDO LA MICROCIRCOLAZIONE E LO SMALTIMENTO DEGLI ACCUMULI DI GRASSO.

IL SALE HA UN FORTE POTERE DRENANTE ED AIUTA AD ELIMINARE LA RITENZIONE IDRICA, RICHIAMANDO I RISTAGNI D'ACQUA SOTTOCUTANEI.

L'OLIO NUTRE LA PELLE RENDENDOLA SOFFICE.

SI TRATTA DI UNA RICETTA ANTISPRECO CHE TI CONSIGLIO DI RIPETERE 1 VOLTA ALLA SETTIMANA.