



Soki funkcyjne

JAK ŁĄCZYĆ SKŁADNIKI ABY
UZYSKAĆ OCZEKIWANY EFEKT



Drogi Czytelniku

Jeśli to czytasz, to prawdopodobnie, tak jak my zdajesz sobie sprawę, jak wielką rolę odgrywa odżywianie dla dobrego zdrowia.

Do korzyści ze spożywania świeżo wyciskanych soków nikogo nie musimy przekonywać. Ich płynna forma potęguje przyswajalność składników odżywczych owoców i warzyw, które skumulowane działają na organizm jak swoiste antidotum, a na urodę, jak najlepsze serum. A to wszystko "na śniadanie", które przygotujemy w zaledwie kilka minut.



Jak działają świeżo wyciskane **soki**?

Świadomie komponując składniki świeżo wyciskanych soków i koktajli możemy uzyskać określone korzyści. W dalszej części tej publikacji przybliżamy, jak łączyć owoce, warzywa i przyprawy, aby uzyskać oczekiwany rezultat. Mocna naturalna odporność, lepsza przemiana materii, uczucie lekkości, spojrzenie pełne blasku, piękna skóra, gęste włosy, spadek zbędnych kilogramów, to tylko niektóre z korzyści wynikających z regularnego spożywania świeżo wyciskanych soków



01

Soki oczyszczające organizm



Dlaczego **warto od nich** zacząć?

Od wolnego od obciążeń organizmu zaczyna się nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Soki o właściwościach oczyszczających pomagają pozbyć się szkodliwych substancji z organizmu, wypłukują nagromadzony w jelitach gluten wywołujący uczucie ciężkości i zmęczenia, a dzięki temu ułatwiają przyswajanie składników odżywczych, wzmacniają odporność, ułatwiają odchudzanie, dostarczają witamin, minerałów i przeciwutleniaczy oraz dodają energii.

Jak **działają**?

Doskonale nawadniają organizm i odprowadzają nadmiar wody z tkanek. Niwelują opuchnięcia i są naszym sprzymierzeńcem w walce z cellulitem. Kilkudniowy detoks takimi sokami to też sposób na piękną cerę i odzyskanie dobrego samopoczucia – czujemy na własnej skórze, co oznacza „narodzić się na nowo”

Jakie składniki łączyć?

Łodygi selera naciowego, zielony ogórek, cukinia, liście sałaty lodowej, liście kapusty rzymskiej, cytryna, natka pietruszki.



Przepis na sok oczyszczający z selera naciowego

Składniki:

- pęczek
selera naciowego
- zielony ogórek
- cukinia
- brokuł
- cytryna
- natka pietruszki
- jarmuż
- jabłko

Składniki wyciskamy ze sobą na przemiennie w wyciskarce wolnoobrotowej. Warzywa włókniste kroimy w poprzek włókien na fragmenty około 2 cm.



Soki wzmacniające odporność



Dlaczego **warto zacząć od nich dzień?**

Mówią, że "zdrowie zaczyna się w jelitach" - nie sposób nie zgodzić się ze słowami, które odnajdują potwierdzenie w badaniach naukowych i odzwierciedlenie w codziennym życiu. Znając specyfikę działania świeżo wyciskanych soków warto skorzystać z dobrodziejstwa natury i zbudować naturalną odporność. Bo przecież lepiej zapobiegać niż leczyć.

Jak **działają?**

Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy nasza odporność zostaje wystawiona na ciężką próbę. Nasz system immunologiczny w obliczu niskiej temperatury i wirusów, osłabia się. Tu z pomocą przychodzą świeżo wyciskane soki, które zadziałają, jak swoisty zastrzyk witamin w ich najcenniejszym, bo naturalnym wydaniu. Rozgrzewające szoty na odporność usprawnią również trawienie i podkreślą metabolizm.

Jakie składniki łączyć?

Tu poza wszelkimi owocami i warzywami, a w szczególności tymi bogatymi w witaminy c, b i d, jak np. żółta papryka, cytryna, kiwi, buraki, sprawdzą się rozgrzewające, antywirusowe przyprawy, takie jak imbir, kurkuma, czy nawet chilli. Stosowanie rozgrzewających szotów należy skonsultować z lekarzem - zwłaszcza przy nadciśnieniu tętniczym.

Przepis na szot na odporność

Składniki:

- Sok z 2 cytryn
- Kawałek korzenia imbiru
- Korzeń kurkumy
- Miód
- Szczypta pieprzu cayenne

W wyciskarce wolnoobrotowej należy wycisnąć sok z cytryny, imbiru i kurkumy. Następnie należy dodać łyżkę miodu gryczanego i dokładnie wymieszać i podzielić na szoty około 50 ml



Soki niwelujące **ochotę** na **słodkocze**



Dlaczego **warto włączyć** do diety?

Dietetycy są zgodni. Cukier, to narkotyk. Trwała rezygnacja za słodczy z dnia na dzień praktycznie graniczy z cudem. I nie chodzi tu tylko o słabą wolę i łakomstwo. Utrzymująca się we krwi słodka substancja podsyca nasz głód, często jednocześnie powodując ospałość, zmęczenie i trudności z koncentracją. Na szczęście tu znowu z pomocą przyjdą nam soki.

Jak **działają**?

Właściwości oczyszczające odpowiednio skomponowanych świeżo wyciskanych soków skutecznie uwolnią nas od nadwyżek cukru we krwi, stabilizując jego poziom. Skutkiem ich regularnego picia będzie zmniejszenie ochoty na słodczy i podjadanie między posiłkami. Szybko zauważymy również mobilizujący spadek zbędnych kilogramów wynikający z uwalniania nadmiaru wody z oczyszczającego się organizmu.

Jakie składniki łączyć?

Te bogate w błonnik, o niskiej zawartości cukru i regulujące jego poziom. Stawiamy na to, co zielone – głównie warzywa. Ograniczamy zawartość zawierających fruktozę owoców – najlepiej do cytryny. Naszymi sprzymierzeńcami z pewnością okażą się korzeń pietruszki, łodygi selera naciowego, korzeń selera, ogórek, szpinak, cukinia, natka pietruszki, buraki, brokuł, jarmuż, cytryna, grapefruit.

Przepis na sok niwelujący ochotę na słodczye

Składniki:

- seler korzenny
- pietruszka
- grapefruit
- cytryna
- seler naciowy
- cukinia
- 1 burak
- jarmuż

Składniki wyciskamy ze sobą na przemienne w wyciskarce wolnoobrotowej. Przyprawy włókniste kroimy w poprzek włókien na fragmenty około 2 cm.





Dlaczego **warto włączyć** do diety?

Wstajesz rano zmęczony? Po pracy jesteś wypompowany z sił? Brakuje Ci energii aby iść na siłownię lub realizować swoje pasje? Z pomocą dla samopoczucia ponownie przychodzą świeżo wyciskane soki. Dzięki tym odpowiednio skomponowanym odzyskasz energię, siły vitalne i z powrotem przejmiesz kontrolę. Potrzebujesz dużej dawki witaminy C!

Jak **działają**?

Sok bogaty w witaminę C i żelazo sprawdzi się doskonale po nieprzespanej nocy lub po męczącym dniu pracy, który nie musi się kończyć w momencie, kiedy "na chwilę" usiądziesz na kanapie. Dzięki fitoskładnikom i minerałom poczujesz zastrzyk energii, którego w tym stanie nie zapewni Ci kawa. Potrzebujesz witamin i mocnego nawodnienia tkanek i komórek. Przekonaj się na własnej skórze o mocy zamknięta w warzywach i owocach!

Jakie składniki łączyć?

Najlepiej sprawdzą się te bogate w witaminę C i żelazo oraz posiadające właściwości antyoksydacyjne. Niezastąpione okażą się buraki, pomarańcze, porzeczka, cytryna, limonka oraz zielone liście i warzywa i owoce o właściwościach nawadniających, jak seler naciowy, ogórek, arbuż.

Przepis na sok przywracający energię

Energetyczny poranek

Składniki:

- 2 pomarańcze
- cytryna
- szpinak
- pół ogórka
- natka pietruszki

Pełne wrażeń popołudnie

Składniki:

- 3 buraki
- cytryna
- szpinak
- pół ogórka
- natka pietruszki





Dlaczego **warto włączyć** do diety?

Chcesz zrzucić kilka zbędnych kilogramów? Świeżo wyciskane soki są Twoim sprzymierzeńcem.

Odpowiednio skomponowane dostarczają błonnika zmniejszając potrzebę podjadania oraz są bogactwem doskonale przyswajalnych skoncentrowanych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy – ich uzupełnianie jest niezwykle ważne przy obniżonej kaloryczności posiłków i dietach wiążących się z eliminacją części składników.

Jak **działają**?

W tym przypadku do soków możesz podejść "dwutorowo": jako wstęp do odchudzania w formie swoistego detoksu, który pomoże Ci poczuć się lżej, uwolni energię do działania. Odciążony od toksyn, a zarazem zasilony naturalnymi witaminami i minerałami organizm będzie łatwiej poddawał się procesowi odchudzania. Soki zmniejszają potrzebę podjadania, przyspieszają przemianę materii i wzmacniają organizm potężną dawką witaminy C.

Jakie **składniki** łączyć?

Przepisy na soki z wyciskarki o właściwościach odchudzających zawierają składniki o niskiej kaloryczności bogate w potas, witaminy z grupy B, które uczestniczą w spalaniu węglowodanów i tłuszczów, a także przyśpieszają metabolizm. Warto je wzbogacić i przyprawy rozgrzewające, jak np. imbir, burak, grapefruit, pomarańcza, cytryna, ananas, szpinak, jarmuż, natka pietruszki, seler, imbir, kurkuma, pieprz cayenne.

Przepis na sok na odchudzanie

Składniki:

- grapefruit
- cytryna
- 2 łydgi selera naciowego
- 2 plastry ananasa
- 4 garście jarmużu
- burak
- ogórek
- imbir
- kurkuma
- opcjonalnie: pieprz cayenne

Wskazówka:

W czasie odchudzania raz – dwa razy w tygodniu warto wypić sok z kapusty kiszzonej lub z grapefruta. Lepiej jednak nie robić tego bezpośrednio przed wyjściem z domu 😊 Soki te posiadają właściwości przeczyszczające.





Dlaczego **warto włączyć** do diety?

Antyoksydanty, beta-karoten, witaminy C, A i E. To panaceum na skórę pełną blasku i zdrowe włosy. Ich najlepszym i zarazem naturalnym źródłem są owoce i warzywa. Najwyższą przyswajalność składników odżywczych o działaniu anti-aging zapewnią świeżo wyciskane soki na wolnych obrotach. Włączenie ich do zdrowej diety w połączeniu z odpowiednią ilością snu, to gwarancja spektakularnego efektu.

Jak **działają**?

Zastrzyk witamin i minerałów ze świeżo wyciskanego soku na wolnych obrotach działa jak eliksir młodości i może przynieść lepszy rezultat niż nie jeden krem, czy serum. Szczególnie jeśli serwujemy go sobie regularnie w połączeniu ze zdrowym stylem życia. Rano na czczo i wieczorem jako ostatni posiłek lub po upływie minimum 30 minut od zjedzenia kolacji. Te drugie powinny zawierać niższą zawartość cukru.

Jakie składniki łączyć?

Te bogate w antyoksydanty, witaminy C, A i E. Doskonale sprawdzą się cytrusy i owoce jagodowe, ale również liście zawierające beta-karoten i warzywa nawadniające.

Przepis na sok na piękną skórę i włosy

Idealny o poranku

Składniki:

- pomarańcza
- cytryna
- natka pietruszki
- szpinak
- seler naciowy
- jarmuż
- plaster ananasa

Doskonały
na wieczór

Składniki:

- seler naciowy
- cytryna
- ogórek
- natka pietruszki
- czerwona lub czarna porzeczka
- dodatek kurkumy



Jak wycisnąć soki?

Wyciskając soki z różnych owoców i warzyw najlepszy efekt uzyskamy dodając składniki naprzemiennie. Liście i zioła przeplatamy z bardziej soczystymi owocami, takimi, jak np. pomarańcze, kiwi, a te bogate w miąższ – z twardymi, jak np. marchewka, pietruszka, seler, burak. Warzywa i owoce włókniste należy pokroić na fragmenty około 1-2 cm w poprzek włókien.



Jak wybrać wyciskarkę?

Przy wyborze wyciskarki wolnoobrotowej warto zrobić rozeznanie wśród opinii użytkowników. To właśnie one stanowią źródło cennych doświadczeń i niosą istotne — co ważne, obiektywne informacje. Jak dana wyciskarka radzi sobie z wyciskaniem określonych, niekiedy problematycznych składników, z których będziemy najczęściej korzystać, takich jak bardzo twarde warzywa, miękkie owoce, zioła, liście, jaka jest awaryjność danego modelu itp. Doskonałym źródłem informacji są również praktyczne testy urządzeń w formie filmów, które możemy znaleźć na YouTube. Na własne oczy możemy zobaczyć urządzenie „w akcji” oraz zapoznać się z subiektywnymi opiniami osób, które taki test nagrały. Na takie rozeznanie warto poświęcić trochę czasu — dobrze wybrana wyciskarka posłuży nam przez długie lata.



Jakość soku i komfort wyciskania

Wyciskarki wolnoobrotowe 4Swiss zostały opracowane ze szczególną dbałością o najwyższą jakość soku i komfort wyciskania. Dzięki specjalnej konstrukcji większość warzyw i owoców możemy wyciskać w całości i bez obierania. Doskonałe parametry urządzenia i bardzo wolna praca ślimaka gwarantują sok o najwyższym stężeniu składników odżywczych.



Wyciskarka wolnoobrotowa

BM202 x JJ

- **Nowoczesne sito**

Laserowa precyzja cięcia otworów sita zapewnia idealną konsystencję soku

- **Dodatkowa krawędź tnąca**

Walek ślimakowy wyposażony w dodatkową krawędź wycisnie sok do ostatniej kropli

- **Tylko 40 obrotów na minutę!**

Tak wolna praca ślimaka gwarantuje sok bogaty w witaminy i minerały

- **Sito czyste w 20 sekund!**

Zapomnij o czasochłonnym szorowaniu, zainwestuj czas w chwilę relaksu

- **Otwór 2 w 1**

Przemysłana konstrukcja pokrywy skraca czas wyciskania do minimum

