

A Centelha Asiática é uma planta medicinal muito usada no combate a celulite. Suas propriedades ativam a circulação local, contribuindo significativamente para a eliminação das gorduras localizadas. Além disso, ela reorganiza as fibras de colágeno que é o responsável pela firmeza da pele. Uma alimentação saudável contendo em média 2 litros de água ao dia, pratos a base de legumes, verduras e frutas e a exclusão de refrigerantes e bebidas gasosas, auxilia eficazmente na prevenção da celulite. ■

Nunca coloque os dedos diretamente no pote de creme que estiver em uso.
Use uma espátula para não contaminar o produto

GELÉIA DA CASCA DE MARACUJÁ

Ingredientes:

1 xícara de casca de maracujá cozida(6 maracujás)

1/2 xícara de suco de maracujá

1/2 xícara de açúcar

Modo de Fazer:

Descasque as cascas de seis maracujás, deixando só a parte branca. Cozinhe por 20 minutos, quando estiverem amolecidas, escorra a água e meça a quantidade de polpa. Coloque no liquidificador para cada xícara de polpa junte o 1/2 xícara de suco e 1/2 de açúcar, bata os ingredientes e volte ao fogo até dar o ponto de geléia.