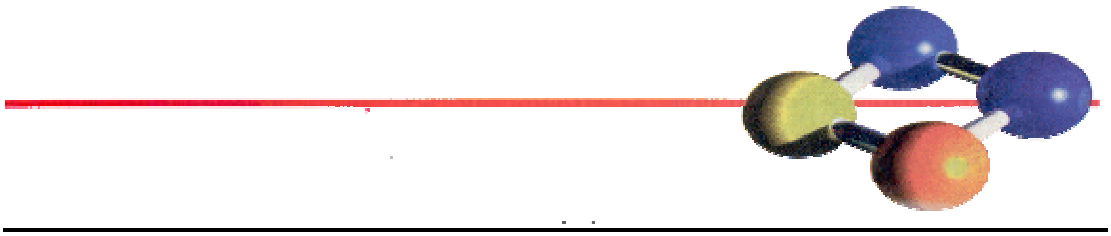
BEVANDA ISOTONICA

Ecco come si prepara un ottimo integratore salino in poco tempo e “senza spese”, utile per reintegrare la perdita di sali minerali e liquidi causata da una intensa attività motoria.



- 1 LITRO DI ACQUA MINERALE NATURALE
- 1 LIMONE O UN' ARANCIA SPREMUTA
- 1 CUCCHIAINO DI SALE
- 4/5 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO

OPPURE

- 1 CUCCHIAIO DI MIELE MILLEFIORI