



PRIMERA  
NutriLIFE 

# RECEPTI ZA ŽIVOT: PUTOVANJE KA ZDRAVLJU I VITALNOSTI





# ZAPOČNITE PROMENU KOJA ĆE POBOLJŠATI VAŠ ŽIVOT VEĆ DANAS!

Preuzmite kontrolu nad svojim zdravljem.  
Obezbedite sebi više hranljivih materija i vitamina  
- na **JEDNOSTAVAN** i **UKUSAN** način!

## Samo jedan NutriLife napitak dnevno može vam pomoći u:

- ✓ Detoksikaciji i poboljšanju probavnog sistema
- ✓ Održavanju nivoa holesterola i očuvanju zdravlja srca i krvnih sudova
- ✓ Gubitku viška telesne težine
- ✓ Poboljšanju imunog sistema
- ✓ Povećanju nivoa energije
- ✓ Borbi protiv znakova starenja, poboljšanju izgleda kože, kose...

**Sve počinje od onoga  
što unosimo kroz ishranu.**

# NAPITAK ZA ZDRAVLJE I VITALNOST



Omogućava detoksikaciju,  
povećava energiju  
i obezbeđuje bogatstvo  
vitamina i hranljivih materija.

## SASTOJCI:

- 1 šolja spanaća
- 1/2 šolje ananasa u komadićima
- Šaka listova mente
- 1 banana
- 1 jabuka, iseckana
- Šaka indijskih oraha
- 1/2 šolje semena lana
- 1 šolja vode ili kokosove vode



Stavite sve sastojke u ekstraktor i obradite dok ne dobijete kremasti napitak. Poslužite ohlađeno i uživajte.

### Da li ste znali?

Ovaj napitak pruža savršen balans između lisnatog povrća i ukusnog voća. Važno je da uvek mešate u odnosu 50-50!

Spanać je bogat gvožđem i antioksidansima, ananas sadrži probavne enzime, banana je izvor kalijuma i odlična je za bubrege, jabuka pomaže u održavanju zdrave probave. Indijski orasi obezbeđuju glatku i bogatu teksturu, sadrže nezasićene masne kiseline i selen, dok pola šolje semena lana sadrži probavna vlakna, proteine i Omega-3 masne kiseline!

Sve ovo doprinosi detoksikaciji, pokreće probavu, pomaže da se oslobodite toksina, podiže nivo energije i pruža potrebne vitamine vašem telu!

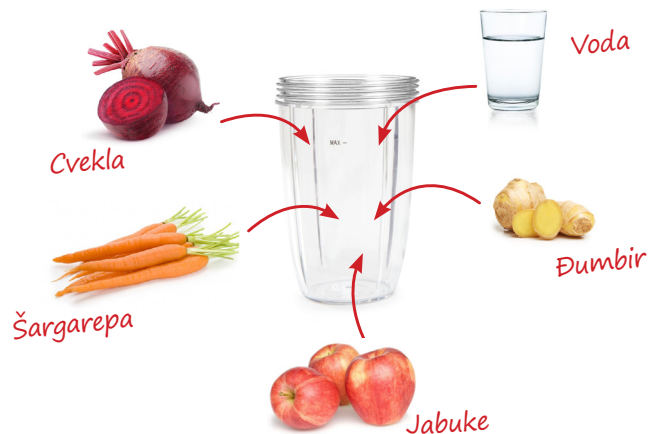
# NAPITAK ZA JAČANJE ORGANIZMA



Bogat vitaminima A, C, K  
i antioksidansima, s svojstvima  
koja smanjuju upalu.

## SASTOJCI:

- 1 cvekla, očišćena i iseckana
- 1 šargarepa, očišćena i iseckana
- 1 jabuka, iseckana
- 1 manji koren đumbira (2,5cm), očišćen
- 1 šolja vode



Stavite sve sastojke u ekstraktor i obradite dok ne dobijete kremasti napitak, a zatim poslužite.

Da li ste znali?

Virusi i bakterije su svuda oko nas, i to ne možemo promeniti. Srećom, naše telo ima imunološki sistem koji se bori protiv tih napadača. Pranjem ruku, dovoljnim količinama kvalitetnog sna i balansiranom ishranom možete ojačati telo tokom sezone gripa.

Poboljšajte prirodni odbrambeni sistem svog tela zahvaljujući ovom napitku i otkrijte skrivenu snagu korenastog povrća! Osim što je ukusan, ovaj napitak je bogat vitaminima A i K, beta-karotenom iz cvekle, vitaminom C i polifenolima iz jabuka, antioksidansima i folnom kiselinom iz cvekle, kao i svojstvima koja smanjuju upalu, zahvaljujući đumbiru.

# NAPITAK ZDRAVLJA I ENERGIJE



Za povećanje energije  
i brz, ukusan doručak.

## SASTOJCI:

- 1 šolja lisnatog povrća (španać ili kelj)
- 1/2 šolje jagoda
- 1/2 šolje borovnica (sveže ili smrznute)
- 1 banana
- 1 kivi, oguljen
- 1 šolja hladnog soka od jabuke
- 1 kašika meda
- 1/4 šolje ovsenih pahuljica (po želji)



Stavite sve sastojke u ekstraktor i obradite dok ne dobijete glatki i kremasti napitak. Sipajte u čašu i uživajte!

Da li  
ste  
znali?

Kardiovaskularne bolesti su vodeći uzrok prerane smrti u Evropi i svakodnevno odnose preko 10.000 života!

Učinite nešto dobro za svoje srce već danas! Započnite s lisnatim povrćem, dodajte ukusno voće, kašiku meda, a po želji možete ubaciti i ovsene pahuljice za ukusan i hranljiv doručak.

Ovaj napitak je bogat vlaknima, vitaminom C i polifenolima. Zapamtite, vlakna su važan deo zdravlja srca, jer sprečavaju taloženje lošeg holesterola (LDL) u arterijama.

# ANTI-AGING NAPITAK



Poboljšava kosu,  
kožu i nokte.

## SASTOJCI:

- 1 šolja spanaća
- 1 banana
- 1/2 avokada
- 1 kašika semenki suncokreta
- Sok od pola limuna
- 1/4 šolje klica brokolija
- 1 šolja vode



Stavite sastojke u ekstraktor i obradite dok ne dobijete kremasti napitak. Uživajte odmah!

Da li  
ste  
znali?

Priroda nam pruža alate koji su nam potrebni da bismo se osećali bolje, zdravije i mlađe! Umesto konzumiranja različitih dodataka ishrani za krvni pritisak, holesterol, detoksikaciju, jetru, zglobove, lepšu kožu i kosu... iskoristite sve dobro iz voća i povrća i jednostavno to popijte!

Ovaj napitak sa spanaćem, bananama, avokadom, semenkama suncokreta i limunovim sokom nije samo odličan za jačanje kose i noktiju, i za lepši izgled kože, već smo mu, zahvaljujući klicama brokolija, dodali snagu sulforafana, koji ima poznata antikancerogena svojstva.

# NAPITAK ZA SUPERHEROJE



ODOBRILA  
DECA!

Bogato vitaminima,  
vlaknima i antioksidansima  
- zabavan način da vaša  
deca unesu hranljive stojke!

## SASTOJCI:

- 1 šolja kelja
- 1/2 šolje smrznutog bobičastog voća
- 1/2 šolje ananasa, iseckanog na komade
- 1/2 šargarepe, očišćene i iseckane
- 1/2 šolje manga ili banane (po vašem izboru)
- 1/4 šolje semenki lana ili ovsenih pahuljica
- 1 šolja vode ili soka



Obradite sastojke dok ne dobijete kremasti napitak.  
Sipajte u omiljenu šolju i uživajte!

Mame,  
obratite  
pažnju!

I sami znate koliko je teško nagovoriti decu da unesu 5 porcija voća i povrća dnevno. Uvek postoji nešto što ne žele da jedu – brokoli, kelj ili spanać! Deca konzumiraju previše brze hrane, prerađenih žitarica i mesa, kao i zaslađenih napitaka, što povećava rizik od gojaznosti i dijabetesa tipa 2. Isprobajte "Napitak za superheroje", koji je odobren čak i od strane dece. Ubacite kelj, koji je prava nutritivna zvezda zahvaljujući vitaminima A, B6, C, K, folnoj kiselini, vlaknima i magnezijumu. Dodajte smrznuto bobičasto voće, ananas, šargarepu, mango ili bananu - šta god želite. Ubacite i lanene semenke ili ovsene pahuljice, koji su izuzetno važan izvor dijetalnih vlakana. Najbolji deo - pozovite decu da vam pomognu u pripremi! Ubrzo će i sama praviti ove zdrave napitke!

# NAPITAK ZA JAČANJE IMUNITETA



Bogato antioksidansima  
i vitaminima za jači  
imuni sistem.

## SASTOJCI:

- Vaša omiljena mešavina povrća (npr. krastavac, spanać, celer)
- 1/2 šolje voća (npr. jabuka, narandža ili bobičasto voće)
- Šaka orašastih plodova (npr. bademi, orasi)
- 1 kašika čia semenki ili godži bobica
- 1/2 kašičice kamu kamu praha (po želji)
- 1 šolja vode ili soka



Bogato antioksidansima i vitaminima, za snažniji imunološki sistem.

Da li  
ste  
znali?

Živeti zdravo nikada nije bilo lakše!

Otvorite svoj frižider, izaberite omiljeno povrće, dodajte malo voća za prirodnu slatkoću, obogatite napitak orašastim plodovima za energiju, čia semenkama bogatim Omega-3 masnim kiselinama ili godži bobicama, koje su izuzetno bogate vitaminom C, i uživajte u NutriLife napitku prepunom antioksidansima koji će ojačati vaš imunitet.

PRIMERA  
**NutriLIFE** 

**ZAPOČNITE NOVI ŽIVOT  
uz NutriLIFE  
ekstraktor hranljivih  
sastojaka**