



Batido Energizante de próstata

¡Listo en minutos!

**GOOD
PROST**



www.goodprost.com - www.fsanatural.com



BATIDO ENERGIZANTE PARA LA PRÓSTATA

¡Aquí tienes una deliciosa receta de batido con arándanos para el cuidado de la próstata! Este batido no solo es sabroso, sino que también está lleno de nutrientes que pueden ayudar a mantener una próstata saludable.

Tiempo preparación: 5 Minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos
- 1 plátano maduro
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa ó 1 vaso de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de agua de coco
- Hielo al gusto

INSTRUCCIONES

- 1.En una licuadora, agrega todos los ingredientes: arándanos, plátano maduro, yogur griego sin grasa, semillas de calabaza, miel y agua de coco.
- 2.Mezcla todo a velocidad alta hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
- 3.Si deseas, puedes añadir algunos cubos de hielo para obtener una textura más fría y refrescante.
- 4.Sirve el batido en un vaso y disfrútalo de inmediato.



¿Cómo puede ayudarte?

- Reducción de la inflamación: Los ingredientes antioxidantes presentes en el batido, como los arándanos y las semillas de calabaza, pueden ayudar a reducir la inflamación en la próstata.
- Apoyo hormonal: Las semillas de calabaza contienen fitoesteroles que pueden ayudar a mantener un equilibrio hormonal saludable en la próstata.
- Salud celular: Los nutrientes presentes en el batido, como el potasio, el calcio y los antioxidantes, pueden contribuir al mantenimiento de una función celular adecuada en la próstata.

Recuerda que este batido es solo una parte de nuestro completo plan premium para el cuidado de la próstata. Nuestro plan incluye dietas personalizadas, ejercicios específicos, plantillas de seguimiento de síntomas y más.

¡No pierdas la oportunidad de cuidar de tu próstata de manera efectiva y mejorar tu salud en general!

Si tienes alguna pregunta o necesitas más información, no dudes en contactarnos, da [clic aquí](#) y escríbenos al [whatsapp](#). Estamos aquí para ayudarte en tu viaje hacia una próstata saludable.