

# Jugo para el AGOTAMIENTO

## Cansad@, débil

Cansancio extremo, físico o mental

*Rechazo a seguir nuestros sueños*

- 1/3 taza (80 ml) de zumo de zanahoria
- 1 taza (250 ml) de zumo de piña
- 1/3 taza (80 ml) de zumo de espinaca
- 1/3 , taza (30 g) de almendras españolas
- ½ plátano
- 1 cuchara de semillas de chía
- 1/2 cucharadita de Jengibre molido o 1 cucharadita de jengibre fresco rallado

Aruna Yoga