

A close-up photograph of a woman's face and hands. She is smiling and looking down at a glass of bright green juice that she is holding with her left hand. Her right hand is holding a clear plastic straw that is inserted into the glass. The background is a plain, light-colored wall.

# El jugo de apio

y cómo le da un gran  
boost a tu mañana  
y a tu salud

El jugo de apio es una excelente forma de empezar tu mañana, ya que además de darte más energía, te ayuda con el paso del tiempo a cualquier síntoma, enfermedad o condición que padezcas, ya sea estrés crónico, depresión, hipertensión, enfermedades de la piel o piedras en el riñón, entre otros más.

**Este  
se debe de tomar  
con el estómago  
vacío y el número  
mágico:  
son 16  
onzas.**

**Toma  
tiempo en  
acostumbrarse a él,  
por lo que empezar  
poco a poco  
es un gran tip.**

Para poder disfrutar de los beneficios del jugo de apio, existen dos formas correctas de prepararlo, elije la que más te convenga:

Con un exprimidor de jugos:

**1**

Corta un cuarto de pulgada de la base ramo de apio, para separar los palitos.

**2**

Enjuágalo perfectamente.

**3**

Ponlo en la exprimidora de jugos.

**4**

Cuélalo, si queda algún residuo y si no, no es necesario.

**5**

Tómalo inmediatamente con el estómago vacío.

**6**

Espera entre 15-30 minutos antes de consumir o tomar cualquier cosa.

Recomendación:  
En el super o Costco, puedes encontrar  
versiones de apio orgánico  
listo para prepararse.

## Prepararlo con licuadora:

**1**

Haz el paso  
1 y 2 del  
exprimidor  
de jugos.

**2**

Corta los palitos  
de apio y ponlos  
en una licuadora,  
SIN ningún otro  
líquido.

**3**

Con una manta  
de leche separa  
el líquido, del  
asiento del  
apio

**4**

Tómalo  
inmediatamente  
con el  
estómago  
vacío.

**5**

Espera entre  
15-30 minutos  
antes de  
consumir o  
tomar cualquier  
cosa.

Si quieres saber de todos los beneficios que tiene este elixir de salud, no te pierdas el artículo completo, bajo el título

“ El jugo de apio y sus increíbles beneficios para la salud”,

encuétralo en la herramienta  
<< Conoce más >>.

Libera Tu Salud te acompaña en este proceso de cuidado de tu hígado, y trae sólo lo mejor para protegerlo y transformarlo desde la raíz.

