



Έχει υπέροχη γεύση και είναι πλούσια πηγή αναζωογόνησης για τον οργανισμό.

Το πεπόνι μπορεί να αποβεί μεγάλος σύμμαχος στην μάχη κατά της κυτταρίτιδας και στην αύξηση των καύσεων του οργανισμού μας δίνοντάς μας παράλληλα τα πολύτιμα εφόδια του και τις βιταμίνες του.

Σύμφωνα με τους ειδικούς το πεπόνι είναι από το φρούτα με το μεγαλύτερο ποσοστό νερού – 90%. Είναι το φυσικό ελιξίριο για όμορφο δέρμα αφού η βιταμίνη C που περιέχει συμβάλλει μεταξύ άλλων στη σύνθεση του κολλαγόνου.

Ακόμη μια φέτα πεπόνι θα σου δώσει ενέργεια και διάθεση για καλοκαιρινές εξορμήσεις, με τις βιταμίνες B1 θειαμίνη και B3 Νιασίνη να τονώνουν τον οργανισμό.

Επίσης, μειώνει την πίεση του αίματος και την χοληστερόλη και προστατεύει από διάφορους τύπους καρκίνου και καρδιαγγειακά νοσήματα και είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες που ονομάζονται καροτενοειδή, που μπορούν να βελτιώσουν ακόμη και την εικόνα της κυτταρίτιδας στο σώμα.

zougla.gr