

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Il frullato post-corsa delle supermodelle

Karlie Kloss, in particolare. La modella, infatti, da sempre appassionata di corsa, si è allenata con l'atleta e allenatrice Jen Rhines per soddisfare un suo sogno: correre la maratona di New York. Soddisfatto il desiderio, la Kloss ha pubblicato sul suo canale Youtube, Klossy, la ricetta per un frullato superfood raccomandato dalla Rhines per aiutare il recupero dopo un lungo sforzo, che include ingredienti ben noti dai maratoneti: "La zucca che fornisce vitamina A, la curcuma che agisce come antiossidante e anti-infiammatorio. Che aggiunti a zenzero e alla cannella, che facilitano la digestione, al latte di cocco che favorisce l'assorbimento di vitamina A e al miele grezzo, che lavora sul sistema immunitario, diventano un mix davvero esplosivo", ha spiegato Jen Rhines.

L'articolo [Il frullato post-corsa delle supermodelle](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).