


CZUJE I SMAKUJE

Roślinne odżywianie

5 naturalnych sposobów na
przemęczenie organizmu 



Dlaczego czujesz się przemęczona?



Wiosna jest pięknym czasem, natura budzi się do życia i kwitnie. Pełna kolorów i radości. Tak jak Ty. Ale czasem po długich, zimowych miesiącach nie masz energii i czujesz się osłabiona.

Przyczyną tego jest najczęściej nierównowaga energii: zbyt mała ilość węglowodanów, witamin z grupy B i magnezu.

Węglowodany znajdziesz między innymi w słodkich ziemniakach, kaszy gryczanej czy brązowym ryżu.

Witaminy z grupy B w sezamie, migdałach, płatkach owsianych.

A magnez między innymi w kakao, bananach i natce pietruszki.

Grupy i Smakujcie

Wybierz 5 naturalnych sposobów na przemęczenie organizmu

1. Zadbaj o nawodnienie organizmu. Wypróbuj: lemoniady z filtrowanej wody, z limonką, imbirem, kardamonem i miętą.
2. Codziennie dostarczaj sobie warzyw i owoców i zadbaj o trawienie poprzez proste koktajle. Wypróbuj: pomarańczy z mlekiem kokosowym, imbirem, cynamonem, jarmuzem i...pieprzem cayenne.
3. Dbaj o wewnętrzne i blask zewnątrz. Przygotuj domową maseczkę pełnią szczęścia z witaminą C: zmiksuj jabłko ze szpinakiem i cytryną.

Czuje i smakuje 

4. 2 x tydzień rozpieszczaj Siebie i przygotuj peeling: wymieszaj olej słonecznikowy z solą drobnoziarnistą, kakao i cynamonem. Wymasuj się czule. Zaśniesz jak niemowlę :)

5. Ugotuj miskę piękności: przugotuj brokuł i kaszę niepaloną gryczaną na ciepło z curry, kurkumą i kuminem, z migdałami. Do tego na surowo: tarty burak, marchewka i seler. Dopraw oliwą, cytryną, ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Posyp natką pietruszką.

Czuje i Smakuje