



ZRÓB PORZĄDEK W ORGANIZMIE



SPIS TREŚCI

Detoks – moda czy funkcja organizmu? _____	1
7 kroków do wiosennej formy. _____	2
Detoks umysłu: oswój stres. _____	3
Z wątroby za pan brat. _____	4
Wiosna na talerzu. _____	5

01

DETOKS

moda
czy funkcja
organizmu?



Pojęcie detoksu od dawna jest modne - szczególnie w okresie, gdy ludzie chcą się przygotować na nadejście lata, a nagłówki o domowych sposobach na detoks wracają na pierwsze strony gazet.

Detoks - proces usuwania z organizmu toksyn oraz zbędnych produktów przemiany materii.

Jakie są znane metody detoksu?

✓ **Głodówka**

trwająca maksymalnie 1-2 dni i stosowana wyłącznie przez osoby zdrowe. Podczas niej pije się duże ilości wody.

✓ **Dieta jednostronna**

czyli picie dużych ilości wody i spożywanie tego samego rodzaju jedzenia przez maksymalnie 2 dni, np. jabłek.

✓ **Dieta sokowa**

trwająca nawet i dwa tygodnie. Aby była dietą zdrową (w przeciwieństwie do tygodniowych detoksów sokowych, gdzie nie spożywa się nic poza nimi), w jej trakcie powinno się wypijać min. 3 razy dziennie po szklance soku z warzyw, a do tego jeść zdrowe i zbilansowane posiłki.

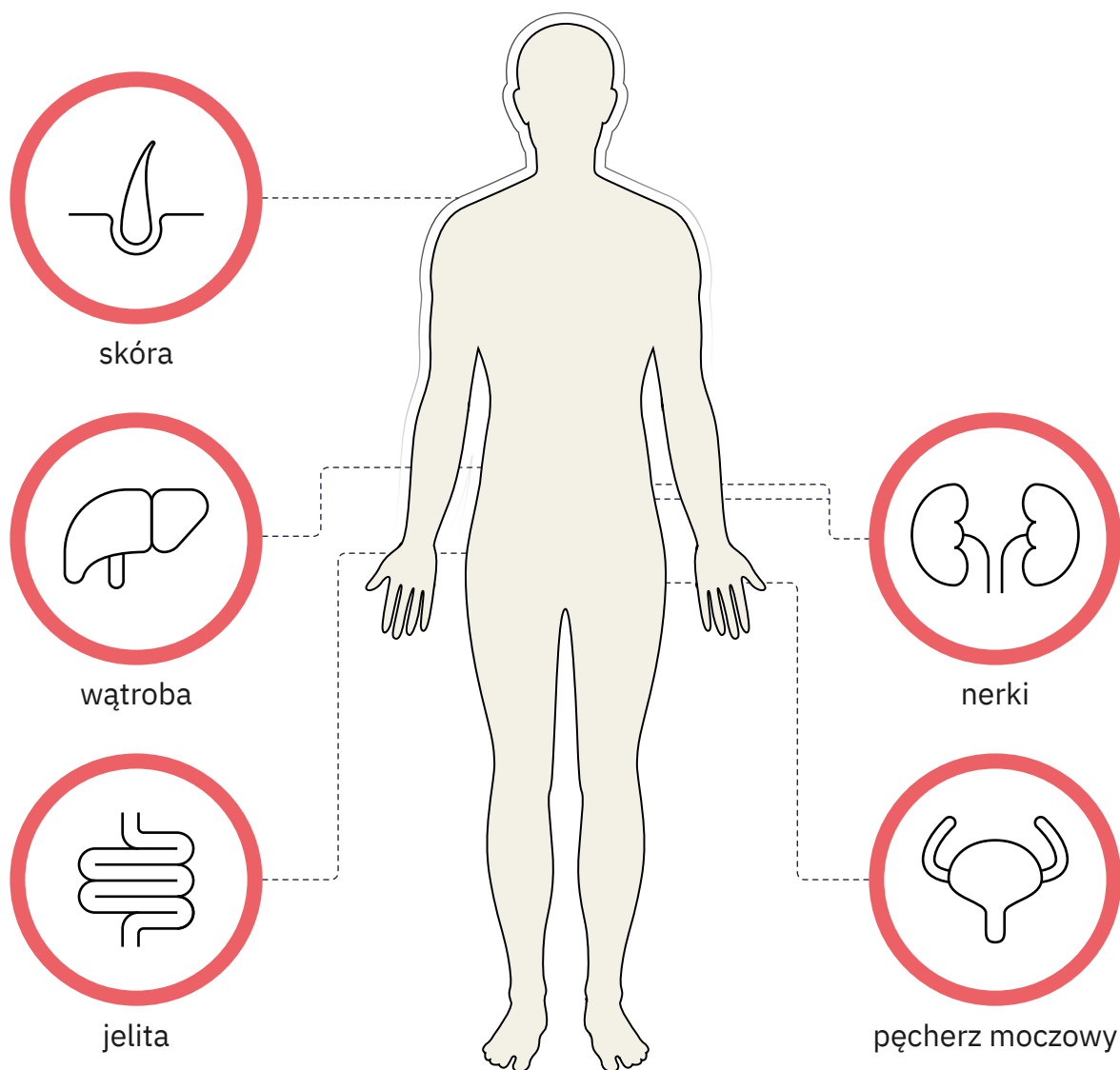
✓ **Dieta warzywno-ziółowa**

która w zdrowych proporcjach, jako część zbilansowanej diety może być stosowana cały czas. Chodzi o włączenie do posiłków dużej ilości warzyw, otrębów, kopru etc.



CZY TRZEBA PRZEPROWADZAĆ DETOKS SAMEMU?

Organizm ludzki ma świetne umiejętności do przeprowadzania detoksu poprzez:



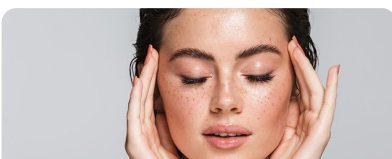
Gdy każdy z tych narządów jest zdrowy a Twój dobrostan fizyczny i psychiczny zachowany, nie musisz przeprowadzać specjalnego oczyszczania. **Jest jednak tutaj pewne ALE!**

Powietrze, którym oddychasz, obecnie nierzadko smog, kurz, multum bodźców, bakterie, wirusy, grzyby, dodatki do żywności, substancje z kosmetyków, używki... **to bardzo wiele i często zbyt wiele na organizm, aby zachować zdrowie w trakcie całego życia.** Dlatego raz na jakiś czas warto takie oczyszczanie przeprowadzić.

ZANIM JEDNAK ZACZNIESZ DZIAŁAĆ, ZWERYFIKUJ DOBRZE TĘ POTRZEBĘ:



zrób badania krwi – jeśli masz jakiś niedobór lub nadmiar, warto zrobić detoks



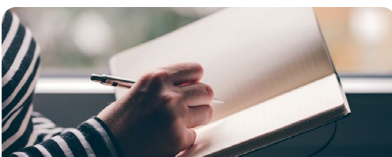
przyjrzyj się swojej cerze – ziemisty kolor, podkrążone oczy, sucha skóra, niedoskonałości, bladość, brak promienności, to z pewnością sygnały do detoksu



sprawdź masę ciała - w przypadku nadwagi i otyłości działaj od razu



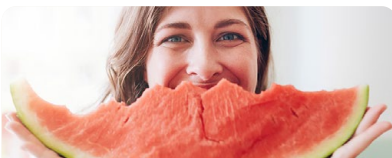
pomyśl, jak się czujesz - czy nie jesteś przemęczony, rozdrażniony, smutny bez powodu



przeprowadź dzienniczek wypróżnień, zapisując częstotliwość, ewentualne dolegliwości, jak zaparcia, bóle brzucha, wzdęcia, ogólny dyskomfort



zweryfikuj swoje siły witalne - czy budzisz się wypoczęty, gotowy do działań, jak wygląda Twoja wydajność w ciągu dnia? Jeśli nie... pora na oczyszczenie



spisz 3 dni jedzenia - jeśli przeważają posiłki jedzone na zewnątrz, słodczyce, pożywienie suche, z małą ilością warzyw i owoców, zbóż, naturalnych produktów, dużo kofeiny – koniecznie zaplanuj oczyszczenie.

Zapamiętaj!

Detoks (oczyszczenie) to nie reżimowe diety, głodówki, posty. To wspomaganie biologicznych możliwości organizmu za pomocą lepszych nawyków, zachowań naprawczych i zastosowanie indywidualnie dostosowanych: produktów żywieniowych, ziół, suplementów diety przez wskazany czas

Nie istnieje jedna, idealna metoda, by pozbyć się z organizmu wszelkich zanieczyszczeń, substancji chemicznych czy też metali ciężkich. Dla każdego będzie ona inna.

Jeśli chcesz wspomóc organizm w detoksie, nie musisz tego robić specjalistycznymi metodami, o których wspominaliśmy wcześniej. Możesz po prostu unikać wysokoprzetworzonych produktów, a włączyć do swojej diety pokarmy, które wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn. Mowa tu o:



wodzie – to nie jest stricte „pokarm”, ale podstawa oczyszczania organizmu ze zbędnych produktów przemiany materii.



kiszzonej kapuście – zawiera probiotyki, które działają korzystnie na mikroflorę układu pokarmowego, a zawartość siarki przyspiesza odtruwanie organizmu i usprawnia pracę wątroby.



zielonej herbacie - wspomaga metabolizm wątroby, trawienie, a przyspiesza proces spalania tłuszczu.



kaszy jaglanej - działa zasadotwórczo i odkwaszająco na organizm, jak i wpływa pozytywnie na trawienie.



żurawinie – zawiera błonnik, przeciwutleniacze, ma właściwości antybakteryjne i moczopędne, dzięki czemu przyspiesza proces usuwania toksyn.



naparach - np. z mniszka lekarskiego, brzozy lub skrzypu polnego. Działają moczopędnie oraz regulują pracę jelit i metabolizm.



selerze - pobudza przemianę materii i usuwa kwas moczowy.



natce pietruszki - wspomaga proces detoksykacji organizmu, usuwa metabolity leków z organizmu, chroni przed infekcjami dróg moczowych.



cytrynie - wspomaga ona pracę wątroby i ułatwia proces rozpuszczania kamieni żółciowych.



jabłkach - dzięki kwercetynie zwalczają wolne rodniki i wiążą część toksycznych metali. Potas m.in. przyspiesza usuwanie z organizmu toksyn oraz zbędnych produktów przemiany materii.

02

7 KROKÓW

do
letniej
formy



KOŃCZY SIĘ ZIMA... I CO DALEJ?

Wahania temperatury, zmiana jakości powietrza, ogrzewanie, brak słońca, krótki dzień, ograniczone produkty sezonowe w menu, a może i więcej pracy, a mniej relaksu i ospałe podejście do ruchu... **Przeciętny Polak podczas zimy przybiera na wadze około 2 kg.** Nic więc dziwnego, że z nadejściem cieplejszych miesięcy wiele osób myśli o redukcji masy ciała i zmianie nawyków żywieniowych. Sezon zimowy wprowadza organizm w odmienny stan, z którego musi się „narodzić” na nowo. Jak wiosna.

W maju bowiem przyroda budzi się do życia i my również mamy więcej energii do działania – warto to wykorzystać i zadbać o zdrowie oraz piękną sylwetkę.

Wygospodaruj w ciągu swojego dnia parę spokojnych chwil, aby przyjrzeć się samopoczuciu, mentalnemu i fizycznemu i postanowić, jakie dobre zmiany możesz wprowadzić. Jeśli jeszcze ich nie znasz, zapoznaj się pomocniczo ze wskazówkami, które mogą okazać się dla Ciebie „game changer’em”, jeśli chodzi o przygotowanie się w pełni energii na lato i z chęcią do każdego słonecznego dnia.



1... 2... 3...

ZADBAJ O SIEBIE PO ZIMIE W 7 KROKACH



Pilnuj rytmu sennego. Staraj się chodzić spać zawsze o tej samej porze i o takiej wstawać. Zadbaj o wywietrzone pomieszczenie, ciemnię, wygodne poduszki, przed snem nie pij co najmniej godzinę, nie patrz w telefon ani telewizor. Narządy pracują także jak śpisz, ale muszą mieć do tego dobrą przestrzeń.



Dbaj o codzienne spożywanie warzyw zielonych: brokułów, jarmuża, papryki, szczypioru, sałat, selera, pietruszki, kielków, mikrolistków, brukselki. Owoce? Też! Granat, kiwi, jabłka, gruszki – przy okazji super sposób na dobre, trwałe wspomaganie naturalnego oczyszczania. Dodatkowo codziennie pij wysokiej jakości napary ziołowe. Liście, kwiaty, koszyczki – melisy, bzu, rumianku, szatwii, rozmarynu. Dodatkowo, wątroba zmanifestuje dobre funkcjonowanie, jeśli dostarczysz jej naparów z karczocha, kolendry, ostropestu plamistego.



Naucz się zarządzać stresem. Znajdź dla siebie coś, co pozwala Ci się efektywnie zrelaksować, rozbierz na czynniki pierwsze przyczyny stresu i postaraj się wymyślić rozwiązania. Pamiętaj o tym, że to Ty jesteś kreatorem swojego postrzegania codzienności i to Ty możesz widzieć ją lepiej, z mniejszą szkodą dla zdrowia.



Wybierz nową aktywność fizyczną dla siebie. Może nowy sport? Spróbuj czegoś innego. Poza codziennymi czynnościami minimum 3 x w tygodniu podejmij dodatkowy ruch. Zapisz się na zajęcia z przyjaciółmi lub ogłoś im, że podejmujesz nowe zajętości sportowe. Pamiętaj też, że aktywność fizyczna nie musi oznaczać katorżniczych treningów.



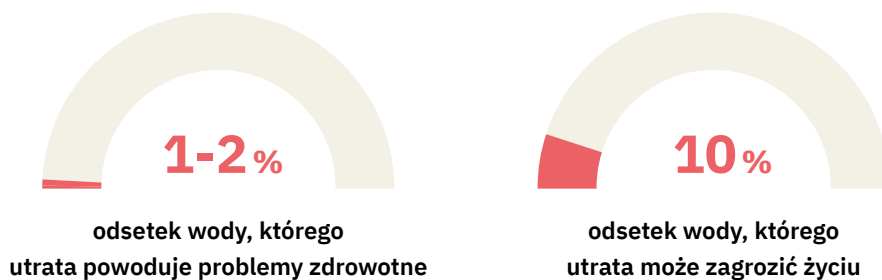
Zrób badania profilaktyczne – podstawowe badania krwi, glukozę, cholesterol, hormony płciowe, kortyzol, witaminy D i B12. Zrób porządek w zdrowiu i zapisz się na przegląd – zależnie od płci, potrzeb, dolegliwości, wybierz specjalistę i zajmij się zdrowiem. Zaplanuj takie badania raz na rok od tego momentu.



Uzupełnij niedobory witaminy D. Witamina D jest wytwarzana w skórze pod wpływem słońca. Po zimie możemy zatem cierpieć na jej niedobór. Wiosną i latem wykorzystujemy słoneczną pogodę i spędzamy czas na świeżym powietrzu – wystarczy około 15-20 minut na słońcu, by pokryć 90 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę D. Witamina słońca znajduje się także w rybach morskich. Najlepiej podawać je gotowane, pieczone albo duszone, smażenie niszczy bowiem witaminę D. Niewielkie ilości tej witaminy zawierają również: produkty mleczne, jajka, oleje roślinne, sery dojrzewające.

DBAJ O NAWODNIENIE.

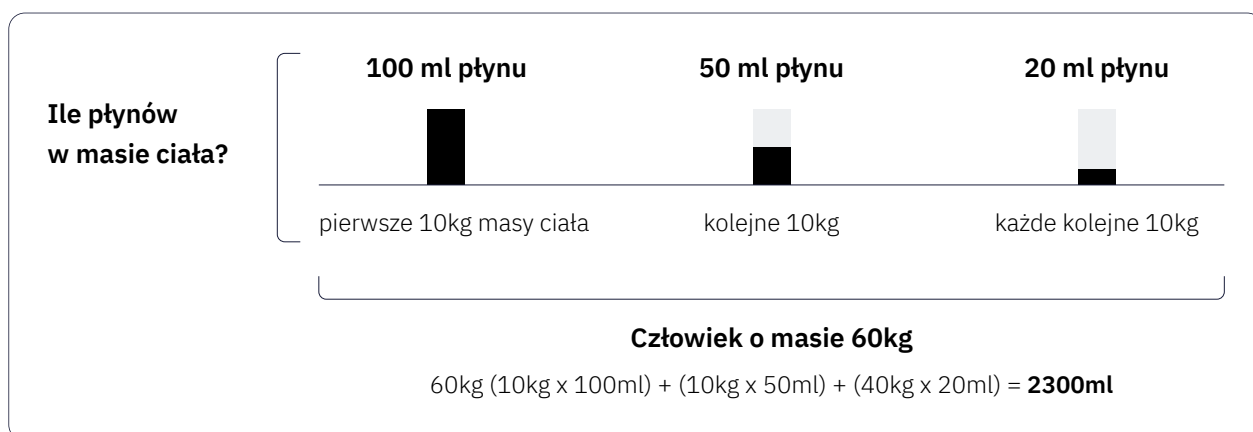
Bez wody w Twoim ciele nie mogłyby zachodzić żadne procesy metaboliczne. **Już utrata około 1-2% wody w organizmie powoduje uczucie zmęczenia**, rozdrażnienie, spadek koncentracji, ból oraz zawroty głowy, a **utrata 10% może zagrozić Twojemu życiu**.



Czysta woda wpływa korzystnie na Twoje zdrowie, wygląd (np. ładną cerę) i dobre samopoczucie. Powinna stanowić więc główne źródło płynów w Twojej codziennej diecie.

Woda poprawia trawienie, oczyszcza, reguluje temperaturę organizmu, poprawia wytrzymałość fizyczną. Aby uniknąć odwodnienia, zawsze zabieraj ze sobą dużą butelkę wody na trening!

Upewnij się, że spożywasz wystarczającą ilość płynów:
W bilans wlicza się woda, herbata, sok, kawa, smoothie, zupa



Aby właściwie móc docenić wodę, oprócz korzyści trzeba też znać jej właściwości. Wiesz, jaką z czterech rodzajów wód produkowanych w Polsce pijesz na co dzień?

Woda źródłana.

Stanowi ponad połowę wszystkich wód butelkowanych na polskich półkach sklepowych, więc jest bardzo duża szansa, że to ją właśnie pijesz. Są to wody zazwyczaj niskozmineralizowane, pochodzące z górskich źródeł, z niską zawartością podwyższającego ciśnienie sodu, dlatego są neutralne dla organizmu, świetne do przygotowywania kawy, herbaty czy codziennego picia w dużych ilościach. Sprawdzają się dla dzieci i niemowląt, ale już nie dla kobiet w ciąży, którym potrzebne są konkretne minerały, a nie ich wyptukiwanie z organizmu.

1

Woda mineralna.

Pozyskuje się ją z odwiertów głębinowych i, jak sama nazwa wskazuje, jest bogata w minerały. Nie jest polecana osobom z nadciśnieniem, dzieciom i niemowlętom, jednakże – jeśli brakuje w Twojej codziennej diecie niektórych pierwiastków, jeśli się dużo stresujesz lub jesteś bardzo aktywny fizycznie – śmiało po nią sięgaj, o ile jest nisko lub średnio zmineralizowana. **Wybierz tylko taką, która odpowiada Twoim potrzebom** (np. z wysokim poziomem magnezu na stres).

2

3

Woda stołowa.

Jest polecana zwłaszcza osobom pracującym fizycznie czy aktywnym sportowo. Tak naprawdę jest to woda źródłana (bądź przefiltrowana wodociągowa), ale wzbogacona o określone minerały (zazwyczaj jod, wapń czy magnez). W toku produkcji traci już określenie „naturalna”. **Nie można jej podawać niemowlętom i samemu też nie spożywać po przekroczeniu terminu ważności.**

4

Woda lecznicza.

Jest to tak naprawdę woda mineralna, ale pochodząca ze specjalnych źródeł leczniczych, znajdujących się głęboko pod ziemią, do tego wysoko zmineralizowana (min. 1000 mg/l do nawet 25000 mg/l). **Nie można jej pić w dużych ilościach (na pewno nie więcej niż jedną szklankę dziennie)** i raczej nie jest doradzane wybieranie i stosowanie takiej wody na własną rękę, gdyż może to skończyć się problemami z wątrobą czy nerkami. Jednak **po konsultacji z lekarzem**, taka woda może też pomóc w już obecnych schorzeniach, np. wrzodów żołądka lub problemów urologicznych.

03

DETOKS UMYŚŁU

oswój stres



WYTŁUMACZ SOBIE STRES

Detoks organizmu to nie tylko pozbycie się toksyn i zbędnych produktów przemiany materii, ale również obniżenie poziomu stresu, który doświadczasz na co dzień. To nadal detoks, ale umysłu.

Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

01

Czy odczuwasz napięcie w ciele, w umyśle

02

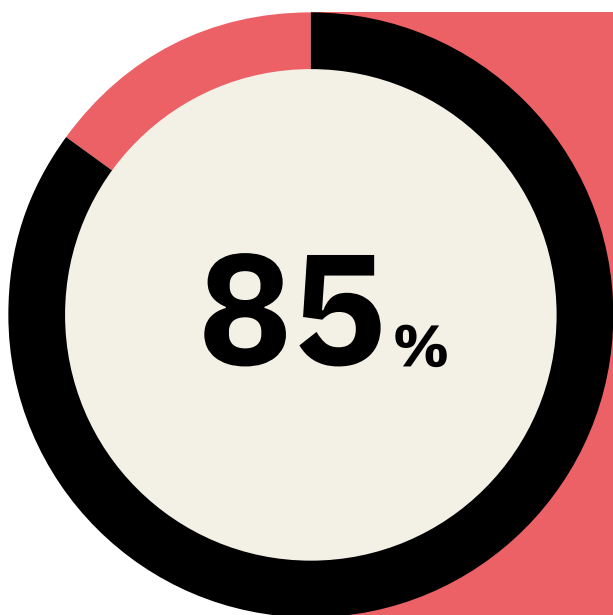
Czy czujesz zdenerwowanie nawet, jeśli nie znajdujesz się w sytuacji, która jest tego przyczyną?

03

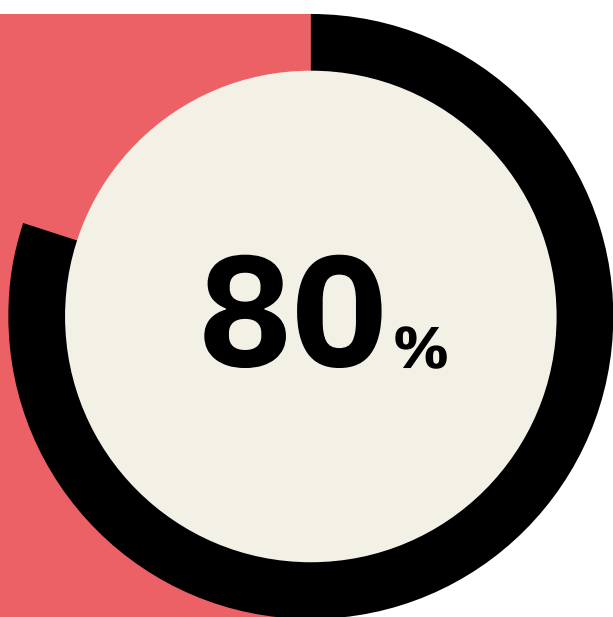
Czy masz uczucie niepokoju, niemożności znalezienia sobie miejsca, dezorientacji, braku skupienia uwagi, chęci na zjedzenie czegoś niezdrowego?



! **Jeśli odpowiedź na co najmniej 2 pytania brzmi TAK, to na pewno rządzi Tobą stres. To zhora dzisiejszych czasów, bo stres jeśli trwa długo, jest silny i włada organizmem, stopniowo go niszczy.**



85% rzeczy, o które się martwimy, nigdy się nie wydarza.



80% osób mówi, że jeśli to, czym się stresowały, faktycznie się wydarzyło, to poradziły sobie z tym lepiej niż przypuszczały

STRES - NIE TYLKO W GŁOWIE

Podwyższony stresem poziom kortyzolu wpływa nie tylko na Twoją zdolność do skupienia się, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, przyswajania nowych informacji czy też cieszenia się zwykłym dniem. **Wpływa również na:**

- **Hormony płciowe:**
bezpłodność, nieregularny cykl miesięczkowy.
- **Serotonina i melatonina:**
gorszy nastrój, nerwice, lęki.
- **Tarczycyca:**
kiepskie samopoczucie, przybieranie na wadze, wypadanie włosów, sucha skóra.
- **Stan zapalny w organizmie:**
ból, problemy z pamięcią, nietolerancje pokarmowe, stany depresyjne, kłopoty z koncentracją.
- **Układ pokarmowy:**
słabe wchłanianie składników odżywczych.
- **System odpornościowy:**
zwiększona ilość przeziębień i gryp w ciągu roku.
- **Ciśnienie krwi:**
niebezpiecznie podwyższone.
- **Poziom cukru:**
znacznie podniesiony, spadki energii, zwiększone oddawanie moczu, uciążliwa ochota na słodkie pokarmy.



Zmiana myślenia = mniejszy stres

Nasza psychika może być skuteczną bronią, która będzie nam w stanie zapewnić zdrowe i satysfakcjonujące życie, jeśli tylko z niej skorzystamy. Bardzo ważne jest, by w swoim sposobie myślenia ograniczyć do minimum nieracjonalne myśli i zamartwianie się.

Często stresujemy się niejako na własne życzenie, myśląc nieracjonalnie, nielogicznie, wyolbrzymiając i wyciągając fałszywe wnioski. Oto najpowszechniejsze błędy myślowe:

- ✓ Przywiązujesz więcej wagi do złych rzeczy, a ignorujesz to, co pozytywne.
- ✓ Rozdmuchujesz niewielkie problemy.
- ✓ Myślisz, że wiesz, co się wydarzy w przyszłości i zakładasz, że będzie to na pewno coś złego.
- ✓ Uważasz że wiesz, co inni ludzie myślą na Twój temat bez wystarczającej ilości informacji.
- ✓ Posiadasz negatywne przeświadczenie o sobie i przekonanie, że odnosi się to do wszystkiego, co robisz.
- ✓ Stawiasz sobie wysoko poprzeczkę, myśląc, że musisz być idealny we wszystkim, co robisz, inaczej do niczego się nie nadajesz.
- ✓ Obwiniasz siebie za wszystko, co pójdzie nie tak, nawet jeśli nie miałeś na to wpływu.
- ✓ Używasz słów „muszę/powinienem”, zamiast pozwolić sobie być tym, kim chcesz.
- ✓ Wierzysz w to, że jeśli coś czujesz (zwłaszcza negatywnego), to musi to być prawda.

W pracy nad błędami myślenia możemy zacząć od wychwytywania ich (dlatego sprawdź, czy zauważasz u siebie przykłady zachowań z tych wymienionych wyżej), zastanawiania się na spokojnie nad tym, co mówimy i myślimy, zapisywania swoich błędów myślowych, a następnie aktywnego „łapania się” na nich i przerywania, póki nie wyjdą nam z przyzwyczajenia.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?



Wyzwól endorfiny za pomocą aktywności ruchowej (nawet 30 minut dziennie)



Znajdź techniki relaksacyjne: np. muzyka natury, sesje oddechowe, masaż, kąpiel, domowe SPA, trening, rozmowa z pozytywną osobą, przyjemny film, joga, medytacja



Ustal balans między obowiązkami a czasem na relaks i regenerację.



Codziennie zwracaj uwagę na jakość posiłków. Jedz zboża, warzywa, owoce, ziarna, jaja, chude mięso, ryby, owoce morza, oleje roślinne, naturalne przyprawy, dbaj o płyny. Zaobserwuj, czy pod wpływem napięcia sięgasz po jedzenie.



Uważaj z kofeiną. Wystarczy dwa napoje - takie jak kawa czy herbata - dziennie. Wyklucz napoje energetyzujące i słodkie napoje gazowane.



Wynotuj wszystkie stresory, zanalizuj je, rozpisz, na czym polegają, jakie mają źródło, zweryfikuj, czy możesz je zmodyfikować, rozwiązać dany problem, pójść na kompromis, dokonać realnych zmian.



Maksymalnie ogranicz lub wyklucz alkohol. Jeśli palisz, pomyśl nad rzuceniem.



Zadbaj o to, czym karmisz mózg. Dostarczaj organizmowi pozytywnych informacji.



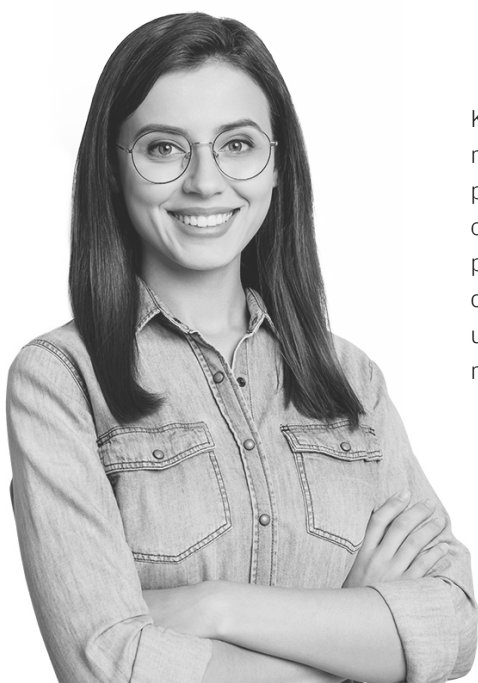
Staraj się utrzymywać neutralne lub lepsze relacje z ludźmi, z którymi pracujesz.



Każdego dnia wypróbuj coś nowego – nawet inną drogę do pracy, nowy przepis na lunch, odwiedź nową kawiarnię, powiedz coś miłego komuś, czego nie mówisz, inaczej się ubierz, uczesz, posłuchaj innej niż zazwyczaj muzyki.



W relacjach domowych zadbaj o współpracę, zadowolenie, spełnienie, partnerstwo.



04

Z WĄTROBĄ

za
pan
brat



POTRZEBY WĄTROBY NA CO DZIEŃ

Wątroba jako największa i najbardziej sprawna „przetwórnia chemiczna” odpowiada za szereg procesów (w tym właśnie detoks naszego organizmu), bez których nie byłibyśmy w stanie funkcjonować. Dlatego trzeba o nią dbać codziennie. Zobacz, czego należy jej dostarczać, a z czego najlepiej rezygnować, aby była jak najdłużej zdrowa.

letnia temperatura posiłków i płynów

małe objętościowo posiłki

jakościowe białko (ryby, mięso, jaja, strączki)

pyłek pszczele i pierzga

odpowiednia ilość płynów



dodatek kurkumy, kolendry i ostropestu plamistego do dań

oleje roślinne: z ostropestu, lniany, z wiesiołka

grejpfрут, granat, wiśnia, kiwi, cytryna, borówki

potrawy gotowane na parze, w wodzie, duszone, pieczone

karczoch, brokuł, jarmuż

smażone i tłuste posiłki

żywność z białej mąki

słodkie i słone przekąski

utwardzone tłuszcze roślinne

syrop glukozowo-fruktozowy, cukier



zanieczyszczenia, np. z grzybów, orzechów

alkohol, papierosy, narkotyki

zbyt duża ilość surowych produktów

glutaminian sodu (E621)

przesalanie, bardzo ostre przyprawy

Jakie badania kontrolne dla wątroby?

próby wątrobowe | albumina | usg

05

ZIELONO

na
talerzu





Ostatnim rozdziałem „Porządków w organizmie” jest oczywiście „Zielono na talerzu”. **Tak, jak podkreślaliśmy to wcześniej, nie ma prawdziwego detoksu bez fundamentów w postaci odpowiedniej diety.** Właśnie dlatego postanowiliśmy podpowiedzieć Ci, w jaki sposób możesz przemyścić trochę świeżych, sezonowych warzyw do swojej codziennej diety.

Dlaczego? Warzywa (i owoce, oczywiście) posiadają mnóstwo walorów zdrowotnych. Są źródłem witamin (C, K, beta-karotenu, folianów) i minerałów (np. potasu, magnezu), pomagają nam utrzymać prawidłową masę ciała, zapobiegają lub zmniejszają ryzyko wystąpienia m.in. chorób układu krwionośnego, Alzheimera, cukrzycy czy niektórych nowotworów.

Światowa Organizacja Zdrowia oraz Instytut Żywności i Żywienia zalecają spożywanie pięciu-siedmiu porcji dziennie, **czyli minimum 400, a „maksimum” 700 gram owoców i warzyw.**



Tyle porcji ogranicza ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu udaru, zawału serca oraz zachorowania na nowotwór o 36%!



Im więcej porcji, tym lepiej: wtedy ryzyko spada aż o 42%. Porcję możesz zastąpić szklanką soku (200 ml) – oczywiście, bez dodatku cukru.

Trendy w Polsce są całkiem optymistyczne – **badania Instytutu Żywności i Żywienia pokazują, że w naszym kraju - w ciągu ostatnich 50 lat - nastąpił wzrost spożycia warzyw & owoców,** a w ślad za tym spadła zachorowalność na nowotwory żołądka, trzustki, wątroby, przetyku i pęcherzyka żółciowego.



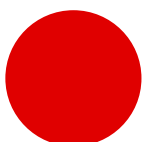
NIESTETY, JEDEN RODZAJ WARZYWA CZY OWOCU NIE DOSTARCZY CI WSZYSTKICH POTRZEBNYCH WITAMIN I MINERAŁÓW.

Aby zróżnicować dietę, warto mieć w głowie następujące kolory:



żółtopomarańczowy

(np. dynia czy marchew, zawierające bera-karoten i wpływające pozytywnie na stan skóry oraz wzrok),



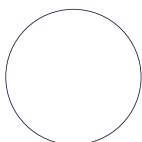
czerwony

(np. pomidor, papryka – o wysokiej zawartości likopenu oraz przeciwutleniaczy),



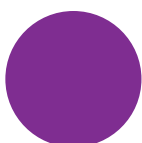
zielony

(np. szpinak, brokuły, ogórki, szparagi, brukselka, sałata – z kwasem foliowym i witaminami takimi, jak C, A, E, K),



biały

(np. cebula, czosnek, por – bogate we flawonoidy, dzięki którym działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo, świetnie sprawdzając się w sezonie na przeziębienia),



fioletowy

(np. bakłażan, czerwona kapusta – pełne antyoksydantów opóźniających proces starzenia, a także antocyjanów o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym).

Właśnie dlatego dobrze jest mieć nie tylko zdrowie, ale i tęczę na talerzu. Twój organizm Ci za to podziękuje.

MINI KSIĄŻKA KUCHARSKA



ANTYSTRESOWY KOKTAJL

Składniki (2 porcje):

- 2 pęczki natki pietruszki, zielony banan, 2 łyżki płatków owsianych, łyżka oleju lnianego, szklanka zielonej herbaty liściastej

Wykonanie:

banana obrać, podzielić na cząstki, wrzucić do kielich blendera. Natkę umyć, osuszyć, dodać do banana, wlać olej, posypać płatkami i zalać wystudzoną herbatą. Zblendować.



ODŻYWCZA SAŁATKA DO PRACY

Składniki (2 porcje):

- 2 duże garście miksów sałat, 4 buraki pakowane próżniowo pokrojone w kostkę, żółta papryka, kilka rzodkiewek, szklanka ugotowanej soczewicy czerwonej, kawałek twardego sera koziego do starcia, 2 łyżki prażonych pestek dyni, oliwa z oliwek do skropienia

Wykonanie:

sałatę umyć, umieścić w pudełkach, posypać kostkami buraków, dodać umytą i pokrojoną w paski paprykę, tak samo rzodkiewki (połówki), wsypać soczewicę, pestki, zetrzeć ser, skropić oliwą. Delikatnie wymieszać i zamknąć pudełka.



SZYBKI DESER FIT

Składniki (2 porcje):

- 250 g czerwonej fasoli konserwowej z serii „na parze”, 2 łyżki naturalnego kakao, 2 łyżki płynnego miodu, 2 jajka, 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej, szczypta cynamonu, szczypta kardamonu, szczypta mielonego imbiru.

Wykonanie:

fasolę wsypać na sitko, optukać dobrze z zalewy. Za pomocą blendera zrobić z niej puree, wcześniej dodając jajka. Do przygotowanej masy dodać kakao, miód, sodę i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać i nalożyć do foremek (np. silikonowych). Piec w temperaturze 180 stopni C przez około 25 minut. Wyjąć i kakaowe babeczki gotowe!



SEZONOWY KREM NA KOLACJĘ

Składniki (2 porcje):

- brokuł, 10cm pora, 4 łodygi selera naciowego, garść liści jarmuża, garść endywii, kietki lucerny, łyżka oliwy, nasiona sezamu

Wykonanie:

Wywar przygotuj z włoszczyzny, listka laurowego, ziela angielskiego, soli morskiej i pieprzu. Po ugotowaniu, nie wyrzucaj warzyw, ale wyjmij je na talerz obok. Zielone wymienione w składnikach umyj, podziel w dowolne części. Do gotowego wywaru wrzuć warzywa i gotuj do pierwszej miękkości. Następnie wyłącz zupę, dodaj oliwę, lekko ostudź. Wrzuć warzywa z włoszczyzny, wszystko przelej do blendera i zmiksuj na aksamitną zupę. Przelej do naczyń, posyp na koniec kietkami i sezamem.





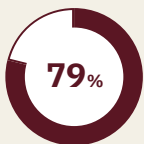
**Wiosenne porządki
w organizmie**



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

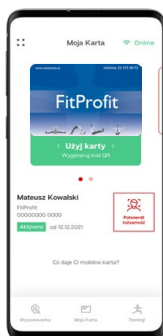


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle na:

[Pobierz aplikację](#)



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

