

Rețetă de primăvară

Căpșuni cu fulgi de ovăz



Ingrediente: 150 g căpșuni, 2 linguri fulgi de ovăz, 3 linguri iaurt natural, scorțișoară, păstăi de vanilie

O POȚI PREGĂTI ASTFEL:

Toarnă iaurtul într-un bol și adaugă scorțișoara, fulgii de ovăz și pulpa răzuită a păstăii de vanilie. Amestecă cu grijă ingredientele, apoi lasă amestecul să se odihnească până când fulgii de ovăz se înmoacie. La sfârșit, adaugă căpșunile spălate și tăiate în bucăți.



Sfat:
Dacă vrei să-o îndulcești, poți adăuga o linguriță de miere.

De ce sunt sănătoase căpșunile?
Înfrumusețează, întăresc sistemul imunitar, îmbunătățesc sănătatea ochilor și a digestiei, reduc inflamațiile.





LOVE



Simte mirosurile!

Cu ajutorul uleiurilor esențiale și al produselor cosmetice poți crea arome care induc relaxarea și te binedispun în același timp.

Fii binedispusă!

Râzi!

Râșul este singurul medicament care poate vindeca orice tristețe. Zâmbește-le oamenilor de pe stradă, vizionează o comedie, citește banuri, uită-te la videoclipuri haioase sau povestiți întâmplări hazlii împreună cu prietenii.

Ia o gustare!

O mică gustare delicioasă te va ajuta să ai o dispoziție mai bună. Câteva pătrățele de ciocolată, un shake sau un hamburger gustos pot face diferență, dar ai grijă la măsură, fii cumpătată!



Mănâncă bine!

Mâncărurile bogate în vitamine îți pot aduce o stare de bine și îți îmbunătățesc atât memoria, cât și dispoziția.

Nuci: acizii grași din nuci au un efect benefic asupra sistemului nervos.

Banana: este bogată în potasiu, care alungă oboseala și atenuează tulburările de concentrare.

Afine: pigmentii responsabili pentru culoarea mov închis a fructului îmbunătățesc dispoziția.

Spanac: este o sursă excelentă de fier și proteine, care sporește nivelul de energie al organismului.

Ciocolata: este într-adevăr foarte gustoasă, însă efectele pozitive ale boabelor de cacao se valorifică doar în formă crudă.



Știai că...?

Levanțica te liniștește, te relaxează și te ajută să scapi de stresul zilnic.

Cum să facem plajă - reguli de aur

1.

Folosește o cremă de calitate, cu factor de protecție solară cât mai ridicat.

2.

După o jumătate de oră de stat la soare, retrage-te la umbră, iar între orele 11.00-16.00 nu sta la soare.

3.

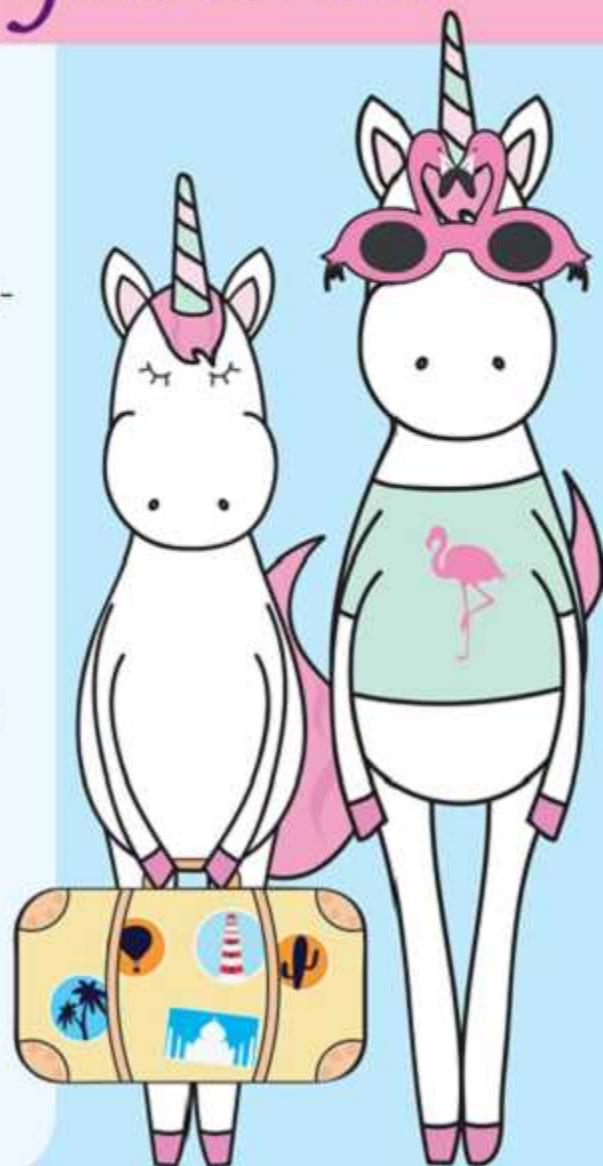
Pentru protejarea optimă a pielii feței, pe această parte a corpului folosește cremă cu factor de protecție solară mai ridicat decât în celelalte zone ale corpului.

4.

Poartă ochelari de soare de calitate, cu filtru UV ridicat, și protejează-ți capul de razele soarelui (cu șapcă, eșarfă sau pălărie).

5.

După ce ai făcut plajă, folosește o loțiune de corp hidratantă și bea cât mai multe lichide.



Efectele pozitive ale luminii soarelui:

- Te binedispune;
- Îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar;
- Ajută la stabilirea ritmului circadian;
- Stimulează producerea vitaminei D în organism.



Ştiai că...? Dacă stai prea mult la soare, pielea ți se poate arde urât și celulele pielii se pot deteriora, fapt care, în timp poate duce la apariția ridurilor și a petelor pigmentare.