

Astenia de primavara face "ravagii" de vreo 2 saptamani. Organismul pare epuizat, lipsit de vitalitate si forta, din cauza carentelor alimentare, deoarece iarna consumam multe produse conservate, care au adus un aport scazut de vitamine si minerale. Suntem afectati de schimbarile de temperatura, de faptul ca Soarele s-a ascuns. Toata lumea e obosita, incercanata si tare mofturoasa. Unde mai pui, ca dupa 5 espresso scurte, nu vezi nicio schimbare. Te apuca pe la trei, dupa amiaza, un somn de iti vine sa te culci in acel moment pe jos. Desi beau ceai verde, niciodata cafea, uneori, am nevoie de extra Putere :))))). Asa a aparut Red Bull asta de casa. Dar nu despre mine e vorba aici, ci despre o combinatie de ingrediente, despre care sotul meu a povestit tuturor: "Face Dana un energizant, de nu-ti vine sa crezi, Red Bull e mic copil!!!" E simplu, din ingrediente naturale, pe care sigur le ai prin casa, daca ai macar un pic de grija de sanatatea Ta. Am incercat diferite combinatii, dar aceasta a fost cea mai eficienta. Am recomandat-o si cunostintelor interesate, si foarte multumiti au fost! Il poti consuma de 2 ori pe zi; e perfect cu o ora inainte de sala, vei avea energie pe toata durata antrenamentului si inca vreo 3 ore dupa. Energizantul contine: - 200 ml apa plata; - o lingurita ceai Verde, eu folosesc doar Sonnentor; - o lingurita de ghimbir proaspat ras; - o lingurita cu varf polen, eu folosesc crud; - 2 lingurite cu miere; - sucul de la o portocala. Varianta Raw Lasa frunzele de ceai Verde in apa, peste noapte. Dimineata, bagati toate ingredientele la blender, apoi strecurati. Varianta Clasica Fierbeti apa, adaugati 1-2 lingurite de ceai Verde (daca bei cafea, mai mult ca sigur ai nevoie de 2 lingurite, pentru a fi eficient). Lasati 7 minute ceaiul la infuzat, dupa care adaugati ghimbirul. In momentul in care incepe sa se raceasca, puneti restul ingredientelor. Nu puneti mierea sau sucul de portocale in ceaiul fierbinte. Fiecarui ingredient de mai sus, i-au fost atribuite beneficii extraordinare pentru Sanatate, asadar, pe langa energia pe care ti-o va da in fiecare zi, te va ajuta sa-ti menti greutatea in limite normale si, cel mai important, iti va intari imunitatea. Vei avea un scut de protectie, impotriva racelilor, virozelor, dar si a celorlalte afectiuni, care "ataca" organismul, cand acesta e prins pe picior gresit. O zi minunata, cu multa Sanatate!!!