

SOKI & KOKTAJLE

.....
PRZEPISY
AGATY ZIEMNICKIEJ - ŁASKIEJ
.....





AGATA ZIEMNICKA - ŁASKA

JESTEM DIETETYCZKĄ I PSYCHOLOŻKĄ

Zajmuję się zdrowym odchudzaniem lub zdrowym tyciem. Specjalizuję się w psychodietetycznej pracy z osobami odchudzającymi się i z zaburzeniami odżywiania, również z młodzieżą.

Wierzę w edukację żywieniową. Dzielę się tym jak zadbać o siebie przez jedzenie i ulepszony tryb życia. Pomagam młodym rodzicom dobrać dietę swoim dzieciom oraz dla nich samych.

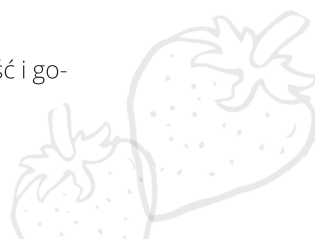
Pracuję z całymi rodzinami nad zmianami, które w prosty sposób mogą przynieść duże zdrowotne efekty, ale też nowe podejście do jedzenia i gotowania.

Prowadzę kompleksowe szkolenia z zakresu żywienia oraz uczę jak pracować z osobami otyłymi i z nadwagą.

Od 2006 roku prowadzę Centrum Psychodietetyki RÓWNOWAGA, w którym prowadzę konsultacje indywidualne i warsztaty.

Prowadziłam z Olgą Kwiecińską program kulinarno-dietetyczny w TVN Style „REWOLUCJA NA TALERZU” następnie o zdrowym gotowaniu „Szczypta Smaku” w tym samym kanale.

Jestem mamą Niny i Gai. Uwielbiam jeść i gotować.



SPIS TREŚCI:

WYCISKARKA

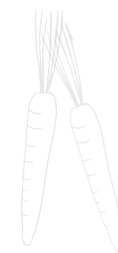
SOK NA OCZYSZCZENIE	4 - 5 STR
SOK WZMACNIAJĄCY ODPORNOŚĆ	6 - 7 STR
SOK NA URODĘ	8 - 9 STR
SOK DLA SPORTOWCÓW	10 - 11 STR
SOK EKSTREMALNIE ZIELONY	12 - 13 STR
SOK JESIENNY	14 - 15 STR
SOK NAJPROSTSZY	16 - 17 STR
SOK TROPIKALNY	18 - 19 STR
SOK NA ZDROWY BRZUCH	20 - 21 STR
SOK NA LEPSZY NASTRÓJ	22 - 23 STR

SOKOWIRÓWKA

SOK MARCHEWKOWY NA PIĘKNĄ CERĘ	24 - 25 STR
SOK DLA DOBREGO SERCA	26 - 27 STR
SOK DLA DZIECI	28 - 29 STR
SOK ORZEŹWIAJĄCY ZMNIĘSZAJĄCY PRAGNIENIE	30 - 31 STR
SOK WARZYWNY DLA UTRZYMANIA MŁODOŚCI	32 - 33 STR
SOK Z BIAŁYCH WARZYW DETOKSYKUJĄCY	34 - 35 STR
SOK LETNI - BOMBA MŁODOŚCI I WITALNOŚCI	36 - 37 STR
SOK ZASKAKUJĄCY NA USPOKOJENIE JELIT	38 - 39 STR
SOK NA KONCENTRACJĘ	40 - 41 STR
SOK NA ODCHUDZANIE	42 - 43 STR

BLENDER

KOKTAJL PORANNY WYJĄTKOWO SYCĄCY	44 - 45 STR
KOKTAJL NA DOBRE SAMOPOCZUCIE	46 - 47 STR
KOKTAJL WZMACNIAJĄCY ODPORNOŚĆ	48 - 49 STR
KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCY	50 - 51 STR
KOKTAJL NA LEPSZĄ KONCENTRACJĘ	52 - 53 STR
KOKTAJL DLA SPORTOWCA	54 - 55 STR
KOKTAJL ZIELONY	56 - 57 STR
KOKTAJL DLA KOBIET	58 - 59 STR
KOKTAJL NA ZDROWE OCZY	60 - 61 STR
KOKTAJL ODMŁADZAJĄCY	62 - 63 STR





SOK NA OCZYSZCZANIE



1. SELER NACIOWY - 2 ŁODYGI
2. DUŻA GARŚĆ SZPINAKU
3. 1 JABŁKO
4. PÓŁ CYTRYNY
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok zawiera bardzo dużą ilość witaminy C, witamin z grupy B, jak również minerałów takich jak fosfor czy wapń, wspaniale oczyszcza organizm, zmniejsza opuchliznę całego ciała, wpływa kojąco na skórę.



SOK WZMACNIAJĄCY ODPORNOŚĆ



1. DUŻA GARŚĆ SZPINAKU
2. PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
3. CYTRYNA
4. GRUSZKA
5. 2 LIŚCIE JARMUŻU
6. 1 cm IMBIRU
7. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok zawiera niezwykle dużą ilość witaminy C, która ma od dawna potwierdzone działanie bakteriobójcze, szczególnie gdy jest podawana w dużych dawkach. Imbir działa wzmacniająco na układ odpornościowy, chroniąc organizm przed drobnoustrojami. Gruszka ma wyjątkowe właściwości przeciwgorączkowe, a na dodatek zawiera dużą ilość jodu, co pomaga organizmowi równoważyć gospodarkę hormonalną.





SOK NA URODĘ



1. OWOCE POŁÓWKI GRANATU
2. PÓŁ JABŁKA
3. 1 CYKORIA
4. 3 MORELE
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok jest źródłem nadającego skórze młody wygląd beta-karotenu. Jabłka zawierają witaminę C, która działa kojąco na naczynia krwionośne oraz bierze udział w procesach tworzenia kolagenu, pozostawiając skórę wiotką i młodą.





SOK DLA SPORTOWCÓW



1. 4 PODŁUŻNE BURAKI
2. 1 GRUSZKA
3. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok z buraka, dzięki zawartym azotynom, ma magiczne działanie na wydolność organizmu: zmniejsza ciśnienie krwi oraz zużycie tlenu w trakcie wysiłku i pomaga mięśniom szybciej się regenerować po treningu.



SOK EKSTREMALNIE ZIELONY



1. 2 LIŚCIE JARMUŻU
2. DUŻA GARŚĆ SZPINAKU
3. GARŚĆ ROSZPONKI
4. PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
5. 1 KIWU
6. 1 LIMONKA
7. 1 GRUSZKA
8. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Mieszanka składająca się głównie z zielonych warzyw oznacza dużą zawartość chlorofilu w soku. Chlorofil, czyli naturalny barwnik roślin, ma działanie wzmacniające i oczyszczające, zmniejsza ilość cukru we krwi, działa kojąco w zapaleniach i bolesności ciała oraz porawia odporność organizmu. Dodatkowo sok jest bogaty w witaminę C działającą odmładzająco i wzmacniająco. Jest to więc sok dla wszystkich - do spożywania codziennie.



SOK JESIENNY



1. 3 PODŁUŻNE BURAKI
2. 1 JABŁKO
3. 2 cm IMBIRU
4. 1 KORZEŃ PIETRUSZKI
5. 1 KALAREPA
6. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok idealny na jesienne słyoty, czyli czas osłabienia i zmęczenia, gdyż jest bogaty w składniki wzmacniające odporność, poprawiające dotlenienie i krążenie krwi. Ponadto imbir ma działanie bakteriobójcze.



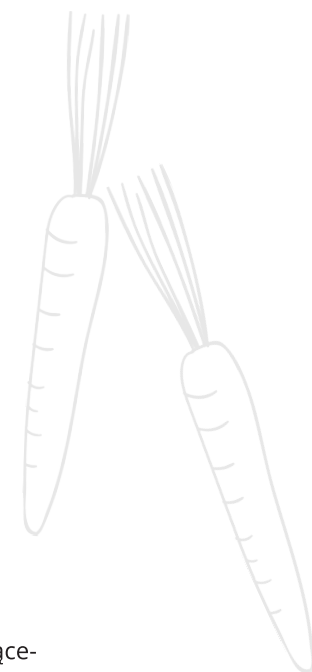
SOK NAJPROSTSZY

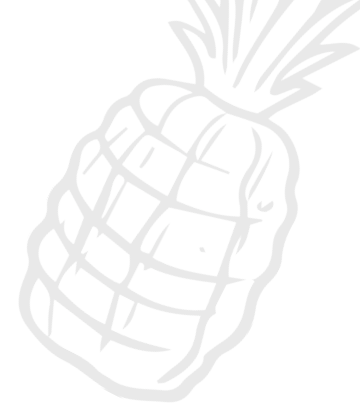


1. 1 POMARAŃCZA
2. 1 JABŁKO
3. 2 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO
4. 2 MARCHEWKI
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok z marchwi zawiera dużą ilość beta-karotenu wpływającego antynowotworowo i nadającego piękny kolor skórze. Seler naciowy z kolei wspomaga układ wydalniczy. Skóra wygląda młodo i zdrowo, organizm jest odporny i młodszy, również w środku.





SOK PRZECIWBÓLOWY



1. POŁOWA ANANASA
2. 1 MANGO
3. PĘCZEK KOLENDRY
4. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Składnik soku ananasowego - bromeleina działa kojąco w bólach układu kostnego, mięśni, stawów, ma również działanie przeciwzapalne, stąd tak często jest wykorzystywana przez sportowców. Dodatkowo zawiera sporo manganu, żelaza i miedzi, które wpływają na kondycję kości, chroniąć przed osteoporozą. Kolejny składnik - mango jest bogaty w miedź, potas i wapń. Kolendra natomiast działa uspokajająco, co w chwilach bólu jest bardzo pomocne.



SOK NA ZDROWY BRZUCH



1. DUŻA GARŚĆ JAGÓD
2. 1 JABŁKO
3. DUŻA GARŚĆ SZPINAKU
4. PĘCZEK POKRZYWY
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Jagody mają niezwykle dużą ilość składników antyutleniających: selenu, miedzi i witaminy C, poza tym działają niezwykle korzystnie na układ pokarmowy, pomagając w odbudowie ścianom przewodu pokarmowego. Dodatkowo błonnik zawarty w owocach zmniejsza ilość cholesterolu i cukru we krwi, poprawiając tym sprawność całego układu pokarmowego. Podobne działanie redukujące cukier ma pokrzywa.





SOK NA LEPSZY NASTRÓJ

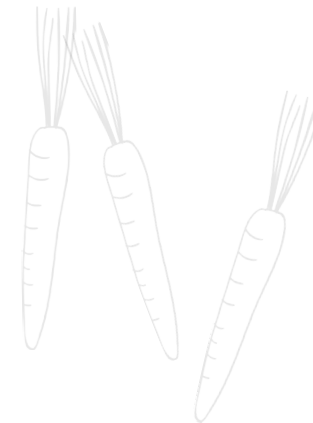


1. PĘCZEK BAZYLI
2. 2 GARŚCI SZPINAKU
3. 1 JABŁKO
4. 1 GRUSZKA
5. 2 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO
6. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

A gdyby tak zamiast po czekoladę sięgnąć po poprawiającą nastrój miksturę? Bazylia powoduje, że uśmiechamy się od samego jedzenia, a bor zawarty w gruszkach jest składnikiem poprawiającym pracę mózgu, bezpośrednio wpływając na koncentrację i wydolność, a co za tym idzie samopoczucie.





SOK MARCHEWKOWY NA PIĘKNĄ CERĘ



1. 4 MARCHEWKI
2. 1 KORZEŃ PIETRUSZKI
3. POŁÓWKA SELERA ZWYCZAJNEGO
4. 1 POMARAŃCZA
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok z marchwi to gwarancja pięknej cery o zdrowym kolorzycie, Ale na jej zdrowy wygląd wpływ ma także zawarta w pomarańczy i selerze witamina C, która poprawia kondycję naczyń włosowatych. Seler posiada dodatkowo witaminę E zwaną witaminą młodości.



SOK DLA DOBREGO SERCA



1. 4 PODŁUŻNE BURAKI
2. OWOCE Z POŁÓWKI GRANATU
3. POŁÓWKA CYTRYNY
4. 1 GRUSZKA
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Czego potrzeba zdrowemu sercu? Przede wszystkim jak najbardziej elastycznych naczyń krwionośnych, aby transport krwi z tlenem był jak najlepszy. Wpływ na uelastycznienie naczyń mają właśnie buraki i granat. Sok z tych roślin powoduje, że zwiększa się ilość tlenu azotu w organizmie, dzięki czemu krew płynie przez naczynia krwionośne znacznie sprawniej. Ten sok działa na wszystkie komórki ciała - nie tylko na serce.



SOK DLA DZIECI



1. 3 MARCHEWKI
2. 1 JABŁKO
3. 1 POMARAŃCZA
4. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Dla dziecka najważniejsze jest aby sok był słodki, składniki niezbyt wyszukane i żeby można było zrobić go samemu. Marchewka, jabłko i pomarańcza to połączenie najlepiej akceptowane przez wszystkie wybredne maluchy. Jednocześnie poza słodkim smakiem, wzmacnia odporność, poprzez zawartą w jabłku i pomarańczy witaminie C oraz utrzymuje dobry poziom antyoksydantów dzięki beta karotenowi pochodzącemu z marchewki.



SOK

ORZEŻWIAJĄCY, ZMNIĘJSZAJĄCY PRAGNIENIE



1. 4 PLASTRY ARBUZA
2. 1 LIMONKA
3. POŁOWA PĘCZKA MIĘTY
4. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok jest w smaku orzeźwiający i słodki, ale poza tym przynosi jeszcze wiele korzyści zdrowotnych. Bomba antyutleniaczy niezwykle poprawia odporność, wzmacnia organizm, zachowuje go w młodości wewnętrznej i zewnętrznej. Z kolei zawarta w arbuzie cytrulina zwiększa przepływ krwi przez naczynia, czyni organizm lepiej dotlenionym, sprawniejszym. Świetny na upały, podczas wysiłku intelektualnego i dla sportowców.





SOK WARZYWNY DLA UTRZYMANIA MŁODOŚCI



1. 3 POMIDORY
2. 2 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO
3. 1 OGÓREK
4. POŁÓWKA CYTRYNY
5. PÓŁ PĘCZKA NATKI PIETRUSZKI
6. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Dla pięknej i zdrowo wyglądającej skóry najważniejsze jest nawodnienie. Sok pomaga zaspokoić zapotrzebowanie na płyny. Warzywa i owoce są bardzo bogate w wodę, szczególnie ogórek. Seler naciowy wpływa oczyszczająco i zmniejsza obrzęki powodując, że cera wygląda pięknie. Pomidory bogate w antyutleniacze takie jak likopen oraz cytryna i natka pietruszki zawierające witaminę C powodują odnowienie i odmłodzenie komórek twarzy, a jednocześnie działają wzmacniająco na naczynia, dzięki czemu niewidoczne są zaczerwienione naczynka.



SOK Z BIAŁYCH WARZYW DETOKSYKUJĄCY



1. 1 KALAREPA
2. 2 CYKORIE
3. 2 KORZENIE PIETRUSZKI
4. POŁÓWKA SELERA
5. 1 JABŁKO
6. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Aby oczyścić organizm konieczna jest terapia substancjami mającymi właściwości wspomagające pracę całego układu wydalniczego, czyli nerek, a jednocześnie wspomagające pracę wątroby. Seler i pietruszka. Pietruszka oczyszcza krew z toksyn, metali ciężkich. Seler działa moczopędnie, zatem przyspiesza usuwanie zbędnych produktów z organizmu. Kalarepa ma zaś działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Jabłko bogate w pektyny, wspomaga z kolei oczyszczanie jelit.





SOK LETNI

BOMBA MŁODOŚCI I WITALNOŚCI



1. GARŚĆ PORZECZEK
2. GARŚĆ JAGÓD
3. GARŚĆ BORÓWEK AMERYKAŃSKICH
4. DUŻA GARŚĆ MŁODEGO SZPINAKU
5. 2 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO
6. 1 JABŁKO
7. ODROBINA MIĘTY
8. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Owoce jagodowe, porzeczki, borówki posiadają duże ilości antyoksydantów, polifenoli, karotenoidów, witaminy C i witaminy E. Jedzone często pozostawiają w ciele niezwykle odporną tarczę przeciw starzeniu skóry i ciała. Nasycony nimi organizm świetnie radzi sobie z infekcjami, wygląda pięknie, a jednocześnie substancje te wpływają korzystnie na sprawność mózgu. Dzięki witaminie E skóra wygląda młodziej.



SOK

ZASKAKUJĄCY NA USPOKOJENIE JELIT



1. POŁÓWKA ANANASA
2. 2 BULWY KOPRU WŁOSKIEGO
3. POŁOWA PĘCZKA KOLENDRY
4. PÓŁ CYTRYNY
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Sok z kopru włoskiego podawany już od dzieciństwa ma niezwykle korzystne właściwości łagodzące wzdęcia i uspokajające jelita. Olejki zawarte w kolendrze działają wiatropędnie, a linalol ma działanie łagodzące w bólach brzucha.





SOK NA KONCENTRACJĘ



1. 2 GARŚCIE SZPINAKU
2. 2 MARCHEWKI
3. 1 JABŁKO
4. 2 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Co najbardziej wpływa na pracę mózgu? Przede wszystkim cukier. Zawarte w jabłkach i marchewce sacharydy bezpośrednio odżywią komórki mózgowe. Dodatkowo seler zawiera dużą ilość kwasu foliowego i witaminy PP. Również szpinak jest dobrym źródłem kwasu foliowego chroniącym przed uszkodzeniem DNA. Zawarte w jabłku flawonole mogą zaś poprawić funkcje poznawcze mózgu.





SOK NA ODCHUDZANIE



1. 2 LIŚCIE JARMUŻU
2. 1 JABŁKO
3. 3 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO
4. 2 PŁASTRY ANANASA
5. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Seler naciowy i jabłko same w sobie mają już działanie odchudzające i przyspieszające przemianę materii. W przypadku selera ilość energii zużyta na jego spalanie - wymaga więcej kalorii niż warzywo posiada w porcji, co nazywamy kaloriami ujemnymi. Poza tym jarmuż jest bogaty w wapń (bardziej niż szklanka mleka) posiadając jednocześnie niezwykle mało kalorii. Ananas zawierający bromelainę ma z kolei działanie przyspieszające metabolizm.



KOKTAJL PORANNY WYJĄTKOWO SYCĄCY



1. PÓŁ BANANA
2. SZKLANKA MLEKA (MOŻE BYĆ ROŚLINNE)
3. 4 ŁYŻKI PŁATKÓW OWSIANYCH
4. 1 ŁYŻKA SIEMIENIA LNIANEGO
5. 3 MORELE
6. ŁYŻECZKA KURKUMY



DZIAŁANIE:

Koktajl posiada węglowodany złożone pochodzące z płatków, kwasy omega-3 z siemienia lnianego i potas dzięki bananom oraz przeciwutleniacze z moreli. Mleko natomiast dostarcza białko, czyli idealne, sycące śniadanie gotowe.



KOKTAJL NA DOBRE SAMOPOCZUCIE



1. SZKLANKA MLEKA (MOŻE BYĆ ROŚLINNE)
2. OWOCE Z POŁOWY GRANATU
3. PÓŁ BANANA
4. 2 ŁYŻECZKI SIEMIENIA LNIANEGO
5. 3 ORZECHY WŁOSKIE

DZIAŁANIE:

Banany zawierają tryptofan, czyli aminokwas wchodzący w skład serotoniny, hormonu odpowiedzialnego za dobry nastrój. Siemię lniane, jak i orzechy włoskie mają działanie wzmacniające układ nerwowy i powodują większą odporność komórek nerwowych na bodźce. Granat poprzez zawarte w dużej ilości polifenole pomaga w dolegliwościach menstruacyjnych i może być silnym afrodyzjakiem.





KOKTAJL WZMACNIAJĄCY ODPORNOŚĆ



1. GARŚĆ PORZECZEK CZERWONYCH
2. GARŚĆ PORZECZEK CZARNYCH
3. SZKLANKA KEFIRU
4. PÓŁ BANANA
5. 3 ORZECHY BRAZYLIJSKIE
6. PŁASKA ŁYŻECZKA KURKUMY



DZIAŁANIE:

Odporność organizmu jest budowana przez antyoksydanty, a tych porzeczki zarówno czerwone jak i czarne mają niezwykle dużo. Naturalne bakterie wspomagające pracę układu pokarmowego z kefiru spowodują mocniejsze działanie wzmacniające układ odpornościowy. Orzechy brazylijskie bogate są w selen, a kolejny antyutleniacz - kurkuma zawierająca kurkuminę jest królową wśród produktów wzmacniających odporność, szczególnie w odniesieniu do nowotworów.



KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCY



1. SZKLANKA MLEKA
2. 2 ŁYŻECZKI PŁATKÓW OWSIANYCH
3. SZKLANKA TRUSKAWEK
4. PÓŁ BANANA
5. 1 ŁYŻKA OTRĄB PSZENNYCH
6. 1 ŁYŻECZKA SIEMIENIA LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Płatki owsiane i otręby są niezwykle bogate w błonnik, który oczyszcza jelita, a dzięki temu cały organizm. Truskawki mają wpływ odkwaszający, równoważą kwasowość i zasadowość, pozwalając na lepsze trawienie i stan układu pokarmowego.



KOKTAJL NA LEPSZĄ KONCENTRACJĘ



1. 1 CAŁE AWOKADO BEZ PESTKI
2. JOGURT NATURALNY MAŁY
3. PÓŁ LIMONKI
4. PÓŁ BANANA
5. DUŻA GARŚĆ SZPINAKU

DZIAŁANIE:

Awokado zawiera kwasy tłuszczowe, które poprawiają pracę całego układu nerwowego, naoliwiając go przy tym, dzięki czemu koncentracja jest znacznie lepsza. Banan posiada natomiast tryptofan, który jest składnikiem serotoniny, hormonu odpowiadającego za dobry nastrój i należyta pracę układu nerwowego. Z kolei szpinak, zawierając sporą dawkę żelaza, usprawnia proces natlenienia całego organizmu, w tym mózgu.



KOKTAJL DLA SPORTOWCA



1. SZKLANKA MLEKA
2. 2 ŁYŻKI SIEMIENIA KONOPNEGO
3. 2 ŁYŻKI MASŁA ORZECHOWEGO
4. 1 BANAN

DZIAŁANIE:

Masło orzechowe i siemię konopne są źródłem bardzo dobrze przyswajalnego białka. Banan zapewnia też odpowiednią ilość potasu dla poprawnej pracy mięśni i układu nerwowego. Koktajl jest sycący i idealny po treningu.





KOKTAJL ZIELONY



1. 1 BANAN
2. DUŻA GARŚĆ SZPINAKU
3. 1/2 GRUSZKI
4. 2 ŁYŻKI PŁATKÓW OWSIANYCH
5. 1 ŁYŻKA SIEMIENIA LNIANEGO
6. 10 ORZECHÓW LASKOWYCH

DZIAŁANIE:

Zielone koktajle to przede wszystkim moc odporności i witalności. Szpinak poza żelazem zawiera barwnik mający działanie antyoksydacyjne. Banan to źródło potasu, który dedykowany jest osobom z dużym obciążeniem emocjonalnym oraz osobom o słabym sercu. Gruszki również zmniejszają ryzyko chorób układu krwionośnego, a nawet udaru. Koktajl jest świetny dla wszystkich, którzy ciężko pracują, a chcą żyć długo w zdrowiu.





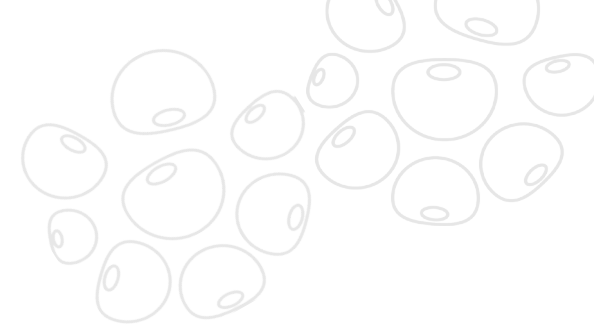
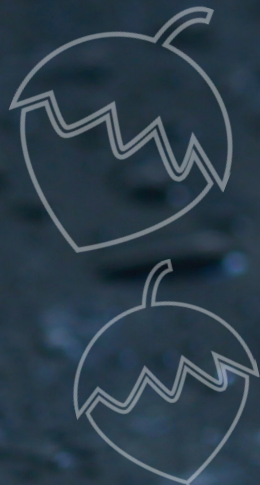
KOKTAJL DLA KOBIET



1. SZKLANKA MALIN
2. PÓŁ BANANA
3. SZKLANKA MLEKA KOKOSOWEGO
4. 1 cm IMBIRU
5. 2 ŁYŻKI PŁATKÓW KOKOSOWYCH
6. 1 ŁYŻKA SIEMIENIA LNIANEGO
7. KROPELKA OLEJU LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Kokos zawiera średniołańcuchowe trójglicerydy, które pomagają w spalaniu zbędnego tłuszczu z zapasów tkanki tłuszczowej, zatem są doskonałe dla kobiet. Maliny natomiast zmniejszają bóle menstruacyjne, poza tym są bogate w minerały: potas, wapń, magnez, liczne witaminy i antyutleniacze: flawonoidy, dzięki czemu działają odmładzająco na skórę i wzmacniają cały organizm.



KOKTAJL NA ZDROWE OCZY



1. SZKLANKA PEŁNOTŁUSTEGO MLEKA
2. 1 MISECZKA JAGÓD
3. 1 MORELA
4. 1/3 MANGO
5. GARŚĆ ORZECHÓW LASKOWYCH



DZIAŁANIE:

Zawarty w morelach betakaroten oraz antocyjany w jagodach ratują wzrok przed psuciem i wzmacniają osłabione oczy. Bogate w witaminę E orzechy dodatkowo wzmacniają to ochronne działanie.



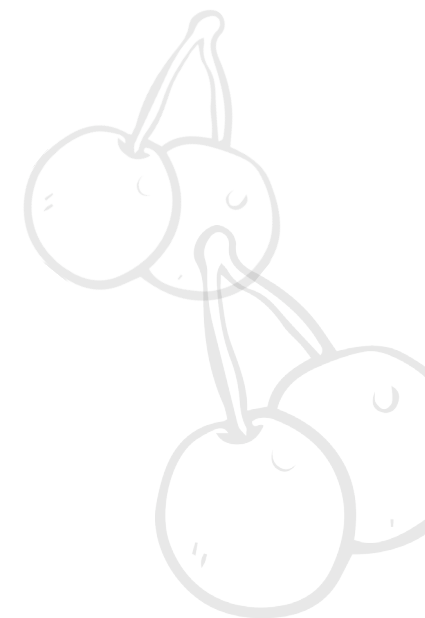
KOKTAJL ODMŁADZAJĄCY



1. MISECZKA WIŚNI BEZ PESTEK
2. 1 ŁYŻKA MIODU
3. PÓŁ JABŁKA
4. GARŚĆ CZERWONYCH PORZECZEK
5. MAŁA GARŚĆ ŚWIEŻYCH LIŚCI MIĘTY
6. 3 ORZECHY BRAZYLIJSKIE
7. SZKLANKA MLEKA MIGDAŁOWEGO
8. ŁYŻKA SIEMIENIA LNIANEGO

DZIAŁANIE:

Wiśnie posiadają witaminę C i antocyjany, a porzeczki i jabłka kolejną porcję witaminy C. Wszystkie te składniki działają odmładzająco na cały organizm, w tym na skórę, układ nerwowy i układ krwionośny. Całe ciało czerpie korzyści z niezwykle drogocennych antyutleniaczy. Orzechy brazylijskie zawierają z kolei dużą dawkę selenu, również antyoksydantu.





MATERIAŁ POWSTAŁ PRZY WSPÓŁPRACY Z FIRMĄ PHILIPS

