

Sucurile care ne cresc energia și ne dau o stare de spirit mai bună, la început de an

Fie că suntem în perioada de purificare a organismului sau nu, revenind la activitatea cotidiană avem nevoie de energie maximă. Din fericire, natura ne pune la dispoziție câteva remedii, chiar și în această perioadă a anului. Sucurile din fructele și legumele care se mai găsesc în magazine în stare proaspătă sunt o sursă excelentă de vitamine A, C, B1, B2, B6, D, E, K și săruri minerale cum ar fi, magneziu, fier, calciu, potasiu, fosfor, sodiu, zinc, cupru, mangan, brom, siliciu și alte elemente de care avem mare nevoie.

Sucurile naturale ne cresc imunitatea și au capacitatea de a ne modifica metabolismul și chimia creierului, astfel încât să dobândim mai multă energie și o stare de spirit mult mai bună pe parcursul întregii zile. Trebuie doar să le consumăm poaspește și să nu le îndulcim cu zahăr, pentru că își pierde o mare parte din nutrienți. Cel mult, îndulcite cu miere de albine. Iată câteva dintre sucurile naturale care nu trebuie să ne lipsească din casă, în aceste zile!



Sucul de țelină și castravete



INGREDIENTE:

- 1 castravete (decojit) ■ 1 tulpină de țelină ■ Sucul de la o jumătate de lămâie ■ 2 banane ■ 25 ml de apă

MOD DE REPARARE: Spălăm bine legumele, decojim fructele și apoi trecem totul prin blender (castravetele trebuie să fie decojit). Amestecăm până când obținem consistența dorită. Savurăm sucul natural de țelină și castravete cam cu o jumătate de oră înainte de micul dejun.

Sucul de morcovi și ghimbir



INGREDIENTE:

- 3 morcovi ■ 2 mere ■ 2 felii de ghimbir

MOD DE PREPARARE:

Ingredientele spălate le dăm prin storcătorul de fructe. Dacă ni se pare că preparatul este prea gros, adăugăm puțină apă, apoi amestecăm bine. Putem consuma sucul natural de morcovi și ghimbir în oricare moment al zilei.

Sucul de roșii, castravete și pătrunjel



INGREDIENTE:

- 4 roșii mici ■ 3 bețe de țelină ■ 3-4 fire de pătrunjel ■ 2 morcovi, ■ 1 castravete (decojit) ■ Sucul de la o jumătate de lămâie.

MOD DE PREPARARE: Trecem legumele prin jet de apă, apoi le amestecăm bine în blender. Pe lângă sucul de lămâie, putem să punem și un pic de apă sau două cubulețe de gheață, dacă nu are consistența dorită. Având în vedere varietatea de vitamine și săruri minerale, ar fi de preferat să consumăm acest suc dimineața, înainte de a începe ziua de muncă.

Sucul de mere, morcovi și portocale



INGREDIENTE:

- 2 mere ■ 2 morcovi ■ 1 portocală ■ 1 bucată de 2 cm de ghimbir.

MOD DE PREPARARE: Folosind blenderul sau storcătorul obținem un suc delicios, dulce și ușor condimentat, de culoare portocalie, care ne va furniza un plus de energie la orice oră din zi.

Sucul de sfeclă roșie, măr și țelină



INGREDIENTE:

- 1 sfeclă roșie mică ■ 1 morcov ■ 1 țelină mică ■ 1 măr ■ Apă după preferințe.

MOD DE PREPARARE: Curățate și bine spălate, ingredientele se mixează și se obține un suc roșu, ușor fluid și dulce. Cu el putem începe orice zi încercată.

HOROSCOPO

WWW.ZODIACOOO.LO

BERBEC 21.03 - 20.04



Ai puterea de a transmite un mesaj puternic celorlalți, deci, nu renunța la această ocazie pentru a-ți exercita mintea acută. Poți găsi, de asemenea, persoane care te vor ajuta să fii mai degrabă argumentativ. Nu lăsa acest lucru să te împiedice să-ți exprimi gândurile reale.

TAUR 21.04 - 21.05



Ești hotărât să începi ceva nou. Este o săptămână favorabilă activităților intelectuale și ai ocazia să te afirmi în societate. Cu prilejul unei întruniri, este posibil să te remarce o persoană de sex opus. Recomandarea este să dai dovadă de cât mai multă prudență în tot ce spui și ce faci.

GEMENI 22.05 - 21.06



Dacă nu ai niciun motiv real de a călători, ar fi bine să-ți faci. Ideea este că a venit timpul să scapi de împrejurimile actuale și să explorezi alte moduri de a trăi. Și totuși... Dacă timpul nu este tocmai potrivit pentru a pleca într-o călătorie, fă cel puțin un plan de deplasare în aceste zile.

RAC 22.06 - 22.07



Deși ai un program destul de încărcat, ai suficiență energie pentru a face față tuturor problemelor. Încearcă să perseverezi, fiindcă ai șanse să depășești toate obstacolele. Situația financiară ar putea să nu fie foarte bună în această perioadă, dar nici nu reprezintă o problemă gravă.

LEU 23.07 - 22.08



Este posibil să vrei să remediezi o anumită situație folosind puterea cuvintelor sau într-un alt fel care nu te caracterizează. Într-un minut s-ar putea să fii plin de exuberanță și gata să te lansezi într-un nou proiect, dar, odată ce începi să te miști înainte, te vei simți brusc nesigur.

FECIOARĂ 23.08 - 21.09



S-ar putea să aibă loc schimbări benefice în viața ta sentimentală. Ai tendința să fii foarte activ în plan social și s-ar putea ivi ocazia să legi o nouă relație de prietenie. Nu este exclus ca această relație să se dovedească foarte durabilă și foarte frumoasă. De tine depinde cum te implici.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Informații neașteptate ar putea să ajungă la tine printr-un prieten apropiat. Vei realiza că aceste informații sunt importante, așa că, asigură-te că toate liniile de comunicare sunt deschise. Ești capabil să înveți câteva lecții importante despre a lucra în armonie cu diverse grupuri.

SCORPION 23.10 - 21.11



La locul de muncă sau în afaceri, ar fi bine să amâni deciziile importante și activitățile care necesită un efort deosebit. Ar fi de dorit să te limitezi numai la activitățile de rutină. Nu ar fi exclus nici să te întâlnești cu un prieten vechi, în compania căruia să-ți recapteți buna dispoziție.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Este posibil să nu fii de acord chiar cu tot ceea ce auzi în această săptămână, dar măcar încearcă să ascuți ce au oamenii de spus și să treci prin filtrul gândirii tale, astfel încât, la final, să-ți spui punctul tău de vedere. Nu respinge alte opinii doar pentru că sunt noi și diferite de ale tale.

CAPRICORN 21.12 - 19.01



Multe persoane din jurul tău și-ar putea pierde încrederea în tine din cauza acțiunilor tale care trezesc suspiciuni. Păstrează-ți gândurile abrazive și critice! Perfecțiunea este un subiect fierbinte în mintea ta. Înțelege că singura persoană pe care o poți controla în aceste momente ești tu.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



S-ar putea să încasezi o sumă importantă care îți se cuvine pentru o activitate prestată mai demult. Poți să îți faci planuri pentru o investiție, dar ar fi bine să nu te grăbești să iei o decizie. Nu-ți sunt recomandate călătoriile lungi. Petrece-ți timpul liber împreună cu persoana iubită!

PEȘTI 19.02 - 20.03



În sfârșit, se dezvăluie o parte a dilemelor tale și ar trebui să fii ochi și urechi. Păstrează-ți mintea deschisă! Lasă-i pe ceilalți să termine tot ce au de spus înainte de a trece la concluzii. Probabil e mai bine să-ți vezi de treaba ta fără lua în considerare totul. Spune-le tot ceea ce gândești, fără sfială!