

## Eitses pentru o viata sanatoasa si lunga

- Ziua se incepe cu un pahar mare cu apa calda cu cateva picaturi de lamaie pe stomacul gol
- Se bea mult ceai verde
- O jumătate de banana pe zi (contine magneziu)
- fructe si legume, mai ales de culoare intunecata – cirese, capsuni, struguri, rosii, vinete, etc

In fiecare zi pe farfurie sa avem o "simfonie de culori si arome" – cel putin 9 soiuri de fructe, legume si plante aromatice, astfel ca vitaminele, mineralele și oligoelementele necesare sa fie asigurate.

Modul de preparare este important:



Multe legume le fierb in apa fierbinte, dar nu clocotinda. Vinetele fierte in apa cu putin ulei sunt foarte gustoase.

De fapt, motoul meu este sa-mi controlez modul meu de viata si sa nu recurg la produse farmaceutice pentru orice fleac.

*Evi (Politzer-Nass)*

Simfonie de culori si arome:  
Bucuria vizuala, olfactiva, gustativa!





