

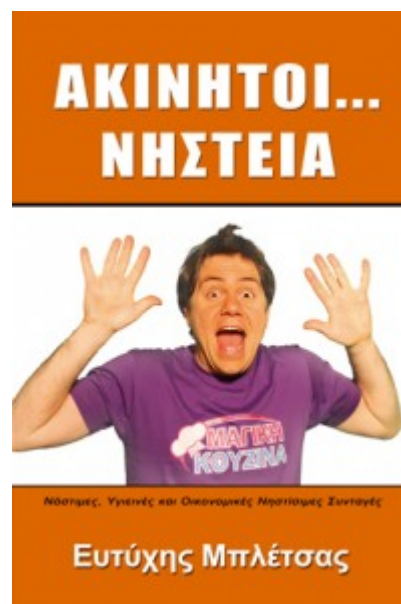
# Ακίνητοι.. Νηστεία!

---

ΑΚΙΝΗΤΟΙ... ΝΗΣΤΕΙΑ!

Το βιβλίο του **Ευτύχη Μπλέτσα** με νηστίσιμες Συνταγές

Μπορείς να [παραγγείλεις το βιβλίο εδώ](#) σε έντυπη μορφή (7 ευρώ) ή [να κατεβάσεις το ebook σε pdf με μόνο 3 ευρώ](#).



*“Τις απολαύσεις πρέπει να τις περιορίζουμε όχι απαραίτητα επειδή είναι κακές αλλά επειδή όταν είναι συχνές, χάνουν την δυνατότητα να μας παρέχουν απόλαυση. Μπορούμε να οδηγήσουμε την απόλαυση σε κορύφωση μόνο αν μάθουμε να είμαστε εγκρατείς.”*

**Επίκουρος** (341 π.Χ. - 270 π.Χ.)

Νηστεία μετά το Πάσχα; Ναι!... Τότε είναι που πραγματικά μας χρειάζεται!

- Με Νηστεία αποτοξινώνεσαι από το αρνί, τα τσουρέκια και τα αβγά.
- Με Νηστεία μπορείς να χάσεις περιττά κιλά που πήρες το Πάσχα.
- Με Νηστεία κάνεις οικονομία και ισορροπείς όσα ξόδεψες στις γιορτές.

Αυτό δεν είναι απλά ένα ακόμα βιβλίο με νηστίσιμες συνταγές. Πρόκειται μία φιλοσοφία που βλέπει τη νηστεία από μία διαφορετική οπτική ματιά. Μία Φιλοσοφία που προτείνει να βάλουμε τη Νηστεία στη ζωή μας για λόγους Υγείας, Οικονομίας και Οικολογίας, ανεξάρτητα από θρησκευτικές πεποιθήσεις και οικογενειακές προτροπές. Η νηστεία έχει πολλά θετικά:

- Προάγει την παραδοσιακή Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή.
- Είναι Οικονομική και Οικολογική Διατροφή.
- Ενδυναμώνει το Σώμα και αυξάνει την Ενέργεια.

- Θεραπεύει από ασθένειες και βελτιώνει την Υγεία.
- Βελτιώνει την Ψυχολογία και τη Διάθεση.

Με αυτό το βιβλίο θα μάθεις πολλές πληροφορίες για τη Νηστεία. Θα διαβάσεις τι σημαίνει «αληθινή» νηστεία, πώς η νηστεία σε βοηθάει να αποτοξινωθείς, τα οφέλη της νηστείας και τους λόγους που αξίζει να τη βάλεις στη ζωή σου. Θα μάθεις επίσης χρήσιμες συμβουλές για σωστή και ισορροπημένη νηστεία μέσα από τον δεκάλογο της Νηστείας.

Σε αυτό το βιβλίο θα βρεις επίσης υπέροχες απλές, υγιεινές και οικονομικές

συνταγές με τις οποίες μπορείς εύκολα να νηστεύεις ολόκληρο το χρόνο! Οι συνταγές αυτές είναι ιδανικές για να τις χρησιμοποιείς είτε σε περιόδους νηστείας, είτε σε σταθερή βάση μερικές μέρες της εβδομάδας, είτε μετά από μεγάλο φαγοπότι για να αποτοξινωθείς.

Στην ιστοσελίδα [nistisima.gr](http://nistisima.gr) μπορείς να παρακολουθήσεις ένα δωρεάν μάθημα Νηστείας γύρω από την φιλοσοφία αυτού του βιβλίου.

Στο [κανάλι του Ευτύχη](#) μπορείς να δεις κάποιες από τις συνταγές του βιβλίου σε βίντεο

[Στο eshop του Ευτύχη](#) μπορείς να παραγγείλεις το βιβλίο

ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΗ ΕΒΟΟΚ: [Πάτα εδώ για να το αποκτήσεις αμέσως τώρα σε pdf](#) μόνο με 3 ευρώ!

